

«Тольяттинский государственный университет»

(наименование института полностью)

(наименование кафедры)

(код и наименование направления подготовки, специальности)

на тему «Сравнительный анализ представлений о здоровом образе жизни
московской и тольяттинской молодёжи»

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« » 20 г.

Тольятти 2018

Аннотация

Объектом данной работы является молодежь как социально-демографическая группа в возрасте от 16 до 30 лет (на примере г. Москвы и г. Тольятти).

Предметом бакалаврской работы является сравнительный анализ представлений о здоровом образе жизни московской и тольяттинской молодёжи.

Целью бакалаврской работы является формирование культуры здорового образа жизни через процесс изучения и раскрытия проблемы вредных привычек среди молодежи Тольятти и Москвы.

В структуру выпускной квалификационной работы входит введение, две главы, четыре параграфа, заключение, список литературы и источников и приложения.

В первом параграфе первой главы рассматриваются теоретические подходы к определению понятия «здоровый образ жизни» с социологическим дискурсе.

Во втором параграфе первой главы образование рассмотрено специфику формирования здорового образа жизни молодёжи.

В первом параграфе второй главы рассмотрен сравнительный анализ результатов анкетирования Тольятти и Москвы о проблемах здорового образа жизни.

Во втором параграфе второй главы по результатам индивидуального интервью описаны мнения жителей Тольятти и Москвы о проблемах здорового образа жизни.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Методологические и теоретические аспекты изучения здорового образа жизни	8
1.1. Здоровый образ жизни молодёжи в социологическом дискурсе: теоретические подходы к определению понятия	8
1.2. Специфика формирования здорового образа жизни молодёжи	18
Глава 2. Качественные и количественные показатели представлений молодёжи о здоровом образе жизни	28
2.1. Сравнительный анализ результатов анкетирования Тольятти и Москвы о проблемах здорового образа жизни	28
2.2. Результаты интервью Тольятти и Москвы о проблемах здорового образа жизни	35
Заключение	47
Список используемой литературы и источников	49
Приложение 1	53
Приложение 2	61
Приложение 3	65
Приложение 4	71

Введение

Актуальность темы исследования. Здоровый образ жизни молодёжи, который интерпретируется как один из способов вовлечь молодых людей в активную социально-экономическую деятельность, поскольку форма самоорганизации молодого поколения с целью реализации государственных и идеологических интересов утратила свою ценность.

Ориентиры, которые ранее зависели от здорового молодого поколения (морального, политического, социального), утратили свое значение, поскольку молодое поколение сильно зависит от разрешающей морали и в то же время вынуждено действовать в соответствии с логикой адаптации, адаптации к жизни.

В настроении молодежи существует тенденция рассматривать здоровый образ жизни как наиболее предпочтительный в условиях социальной турбулентности, в ситуациях риска. Но понимание здорового образа жизни включает индивидуальный и групповой опыт, обычно основанный на позиции оценки, исходя из обстоятельств жизни, в которых можно следить за здоровым образом жизни.

На самом деле, в позициях современной молодежи, здоровье и образ жизни разделены. Здоровье рассматривается как личный ресурс, а образ жизни воспринимается средней моделью поведения. Чтобы осознать важность этой обновленной проблемы, необходим перевод, оценка ЗОЖ не как данная мода, а долгосрочная социальная тенденция, у которой нет альтернативы в других моделях социального поведения и социального развития.

Степень научной разработки темы. В классической социологии тема здорового образа жизни основана на поведенческом подходе. Характерно, что Э. Дюркгейм¹, который по праву можно назвать представителем функционализма, рассматривает молодежь как группу общественного

¹ Дюркгейм Э. О разделении общественного труда / Э. Дюркгейм; пер. с фр. А.Б. Гофмана. – М.: Канон, 1996. - 432 с.

воспроизводства и ЗОЖ, если она анализирует, а затем в связи с образованием неорганического разделения, которое сопровождает работу.

По Дюркгейму², здоровый образ жизни молодежи в целом связан с пониманием общества как законодателя человеческой деятельности, социальной субстанции, которая влияет на поведение людей и, таким образом, в процессе передачи опыта, навыков, традиций, молодежи принять образ жизни старшего поколения, являются наследниками здоровья как социального капитала.

На системном уровне концепция здорового образа жизни у Т. Парсонса³ приобретает для меня характер. Модернизация, как способ формирования личности для общества⁴: с одной стороны, государство становится ответственным за создание здоровой социальной среды; с другой стороны, идея о том, что благодаря здоровому образу жизни развивается эффективная интеграция в общество.

Э. Гидденс, П. Бурдьё, Дж. Александер⁵ рассматривают здоровый образ жизни на том основании, что молодые люди, как социальная группа, позиционируют себя как социально перспективный слой. Таким образом, здоровый образ жизни⁶ может быть демонстрацией преимуществ молодежи для других групп населения и создания творений будущего. Не имея достаточных социальных ресурсов, молодые люди возглавляют молодежный фактор как залог их собственного успеха. Но, как отметил Бурдьё⁷, в социально разделенном обществе образ жизни играет номинирующую роль и может быть инструментом включения в правящее сообщество, действия по логике присоединения или определять тенденции социальной изоляции, выпадать из системы доминирующих общественных отношений.

² Дюркгейм Э. Социология образования / Э. Дюркгейм. – М.: ИН-ТОР, 1996. – 80 с.

³ Парсонс Т. О структуре социального действия / Т. Парсонс. – изд. 2-е. – М.: Академический проект, 2014. – 880 с.

⁴ Парсонс Т. Система современных обществ / Т. Парсонс. – М.: Аспект-Пресс, 2014. – 245 с.

⁵ Гидденс Э. Социология тела: пер. с англ. / Э. Гидденс, – 4-е изд., полностью перераб. и доп. – М.: Эдиториал УРСС, 2015. – 632 с.

⁶ Гидденс Э. Устройство общества: Очерк теории структурности / Э. Гидденс. – М.: Академический проект, 2015. – 525 с.

⁷ Бурдьё П. Практический смысл / П. Бурдьё. – СПб.: Алетейя, 2001. – С. 562.

Работы М. К. Горшкова, Ф. Э. Шереги, А. Г. Здравомыслова⁸, призваны определить социальное благополучие в контексте здорового образа жизни, отношение молодежи⁹ к здоровому образу жизни как ценности. Богатый эмпирический материал позволяет нам рассматривать здоровый образ жизни в контексте и в иерархии жизненных целей молодежи. Молодежь среднерусского города рассматривается как подслой молодых людей, ориентированный на здоровый образ жизни, как практику досуга и инструмент для увеличения ресурсного потенциала над молодыми мегаполисами.

Целью работы бакалавра является изучение факторов, влияющих на здоровый образ жизни молодежи двух групп.

В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить здоровый образ жизни молодежи в социологическом дискурсе: теоретические подходы к определению понятия.
2. Рассмотреть специфику формирования здорового образа жизни молодежи.
3. Сравнить анализ результатов анкетирования Тольятти и Москвы о проблемах здорового образа жизни.
4. Сравнить результаты интервью Тольятти и Москвы о проблемах здорового образа жизни.

Теоретико-методологическую базу исследования представляют собой функционалистский и структурно-деятельностный подходы, положения и выводы о здоровом образе жизни молодежи, содержащиеся в трудах современной зарубежной и отечественной социологии. В исследовании использовались **концепция социального действия Макса Вебера**, связанная с целенаправленной ориентацией, как максимизация поведенческих целей, в том числе планирование жизнедеятельности и **концепция Карла Мангейма** по

⁸ Горшков М.К. Российская молодежь: истоки и этапы социологического изучения / М.К. Горшков, Ф.Э. Шереги // Гуманитарий Юга России. – 2014. – № 3. – С. 23.

⁹ Горшков М.К. Российская молодежь: истоки и этапы социологического изучения / М.К. Горшков, Ф.Э. Шереги // Гуманитарий Юга России. – 2014. – №4. – С. 22.

социальной энергии молодежи, определяемая социокультурной динамикой общества.

Изучение положения российских социологов об образе жизни как интегративном уровне развития молодежи, а также **концепция социальной интеграции молодежи**, предложенной российским социологом Юлией Зубок. Молодежь среднего российского города описывается с использованием **теории социальных ориентаций и жизненных путей молодежи**.

Эмпирическая база исследования: Анкетный опрос N=200 человек (100 горожан Тольятти и 100 жителей Москвы) и интервью N=8 человек (4 горожана Тольятти и 4 жителя Москвы).

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав (четырёх параграфов), заключения, списка используемой литературы и источников и приложений.

Глава 1. Методологические аспекты изучения здорового образа жизни

1.1. Здоровый образ жизни молодёжи в социологическом дискурсе: теоретические подходы к определению понятия

Выявляя тему здорового образа жизни, следует отметить, что классический социологический мышление широко упоминается в этой концепции, то есть оно связывает его с общей поведенческой моделью молодежи, с общей характеристикой, с его ролью в жизни общества и рассматривает как функцию жизнедеятельности¹⁰.

Функционалистский подход присутствует в работах Эмиля Дюркгейма, согласно которому молодое поколение развивается в обществе в контексте разделения труда, поскольку для механического разделения труда, характеризующего традиционное общество, здоровый образ жизни не является независимым параметром, поскольку интеграция обеспечивается традициями механического включения человека в общественную жизнь, социальный профиль и класс.

Исходя из типичной идеи социологии 19-го века конструирования двух типов общества, среди которых есть преемственность истории, Дюркгейм рассматривает современное общество как отношения индивидуальности и коллективности. В этом смысле здоровый образ жизни показывает функциональную связь между силой социальных связей и интенсивностью индивидуального поведения.

Для Дюркгейма равенство возможностей, гарантированное в обществе как желаемая цель, позволяет устранить ситуацию социального совершенства и, по мнению Дюркгейма, ориентация на здоровье – это способность укреплять разделение труда и преодолевать пороки, прежде всего на личном уровне.

¹⁰ Афанасьева И.Ф., Шурыгина Ю.Ю. Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности / отв. ред. Ю.Ю. Шурыгина. Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2014. – С. 15-16.

Анализ противоречий общественной жизни приводит Дюркгейма к тому, что сосредоточение внимания на здоровом образе жизни, как выражение социальной солидарности, устраняет угнетение человеческой личности. Кроме того, этот здоровый образ жизни не позволяет человеку стать придатком машины, поскольку он содержит осознание солидарности с другими людьми и социальную потребность в их собственной социальной и профессиональной деятельности.

Конструирование общества через моральную связь, сознательное усилие идеала, понятие социального реформизма, является результатом увеличения функциональной активности каждого человека. Неоспоримым достижением является рассмотрение проблемы здорового образа жизни через отношения между индивидом и обществом и развитие индивидуальности в прогрессивном разделении труда. Однако, опыт общества возникающих противоречий социального неравенства и узкой специализации не может быть осуществлен до конца выдвинутой Дюркгеймом концепции социальной солидарности и, следовательно, здоровый образ жизни как ориентации на признание взаимозависимости и права индивидуального развития личности.

В своих исследованиях Вебер не всегда мог избежать расходящихся импульсов. Вебер утверждал, что человек находится под влиянием чудовища - государства, в то же время, казалось, человек всегда подчиняется конкретным интересам. Такая линия исследований Вебера позволяет не выводить здоровый образ жизни, некоторые аксиоматические рассуждения: напротив, от Эмиля Дюркгейма, он исходит от человека, связанного с их поведением, поскольку ориентация на «другого» позволяет компилировать и интерпретировать собственные интересы индивидуума к здоровому образу жизни, признает социальные ценности общества.

Исследователи утверждают, что для обеспечения здорового образа жизни общего политического звука развитие здорового образа жизни связано с развитием и самой передовой формой демократии. Здоровый образ жизни

может быть способом дать молодым людям статус престижной группы, в то время как в современном обществе таковыми являются пожилые люди.

Социализация и передача групповых ценностей не могут осуществляться только с помощью государственно-административного регулирования. На стенах школы формируется здоровый образ жизни, который не следует рассматривать как группу устаревших привычек и быть инструментом ассимиляции для новичков восходящих классов. Принимая во внимание, что в обществе он сохраняет характеристики благородства, точку отсчета для здорового образа жизни в закрытых учреждениях, Мангейм видит, что, с одной стороны, он должен расширить социальную базу отбора, отбор лучших представителей восходящих классов социальная; с другой стороны – привилегированный слой должен решить, являются ли жизненные ценности здорового образа жизни более или менее стабильными.

Если молодые люди достигают этой интеграции с единой целью и им поручается конкретная историческая миссия, она требует национальной молодежной политики. Здоровый образ жизни должен быть привилегией демократических обществ. Для молодых людей проблема заключается в том, что здоровый образ жизни мобилизует ресурсы молодежи и приемлем для изменения ситуации, когда философия жизни – это использование молодежи как «авангарда», превращение традиционной демократии в динамичном обществе.

Таким образом, ввиду специфического взгляда на политизированные выводы К. Мангейма и подгонки к здоровому образу жизни в социальном порядке, утверждение необходимости социального планирования (национальная молодежная политика). Несомненно, этот подход, в отличие от вышесказанного, имеет проблемы с повышением проблемы здорового образа жизни, понимая, что только здоровые, интеллектуально и физически молодые люди с ограниченными возможностями могут построить динамичное общество. В этом случае Мангейм предупреждает об опасности культивирования силы, которая возникает каждый раз, когда последующее совпадение по ошибке

является традиционным пониманием социальной незрелости молодежи, что способствует реализации привычек насилия, агрессии, нетерпимости к инакомыслию вместо этого, восприятие здорового образа жизни, как социальной нормы.

Указывая на то, что прогрессивное образование имеет потенциал, чтобы достичь большего, чем использование командных методов, Манхейм отмечает, что это тенденция к здоровому образу жизни, а также защита ценностей демократии и определение духа ценностей и практики молодежного движения и режимов образования.

Легитимными для ведущих групп являются формы здоровья, которые имеют социальную ценность для легитимации ЗОЖ как доменной формы. Самым известным аспектом социологии Бурдье, как вы знаете, является социология действия. По его словам, действие подчинено логике нелогично, это практическая логика, которая влияет на компетенцию агентов. Зная здоровый образ жизни, идея здорового образа жизни, здоровый образ жизни является отправной точкой в определенных ситуациях.

В отличие от практики практической рефлексивности в области интеллектуальных отношений, Бурдье полагает, что благодаря здоровому образу жизни рутинный контроль становится очевидным. Молодые люди, чтобы стать практической группой, должны говорить за определенные социальные институты, развивать свою самобытность и, наконец, выполнять определенные общие практики. Эта идея особенно ценна для Бурдье из-за того, что русская молодежь сталкивается с проблемой здорового образа жизни конфликтно: нет конфликта интересов, а противоположная позиция, совокупность которой такова, что стиль здоровой жизни желателен, но часто недостижимой в связи с извлеченными уроками и доступными ресурсами.

Дело в том, что Бурдье включает здоровый образ жизни в инструментальный символический измерения социальной реальности. Он также может служить средством объединения людей, их социального сотрудничества и символического насилия. Если доминирующий класс узаконивает здоровый

образ жизни, то в отношении угнетенных классов становится легитимностью неравенства. Именно в этом смысле концепция спорта Бурдье понимается как практическая политика. По его словам, мы работаем в мире, который постоянно напоминает нам о его присутствии неотложными делами¹¹.

В отношении всех действий здоровый образ жизни – это, с одной стороны, результат привычки, предрасположенность к определенным образцам действий и влияние социальных институтов, с другой. В этом случае становится ясно, что совместная связь между здоровым жизненным образом жизни и достижением каждым представителем молодежи уровня компетентности способна передать этот опыт в форме схем установки.

Конечно, обычное сознание встречается через «типичность». И здоровый образ жизни в этом отношении – это построение первого порядка, построенное с целью обеспечения того, чтобы символические отношения между доменами не влияли на формирование нездорового образа жизни. Суждение о здоровом образе жизни не следует развивать с точки зрения преобладающих критериев и сводить к уровню природы, поощряя популизм. Здоровый образ жизни включает понятие культурного капитала, если оно связано с приобретением знаний и развитием художественного вкуса, и преодолением неполноценности, ограничения и исключения. В этом случае он теряет смысл различия как лишения и становится формой взаимного интереса представителей разных слоев молодежи.

В концепции структуризации Э. Гидденса¹² здоровый образ жизни можно интерпретировать как субъективную реальность, как проблему множественности социального «я». Будучи практическим алгоритмом, образ жизни позволяет классифицировать социальный опыт. В частности, являясь пристрастным к практическим соображениям, оно включает в себя формы понимания и волнения.

¹¹ Бурдье П. Практический смысл / П. Бурдье. – СПб: Алетей, 2001. – С. 66 – 67.

¹² Коркюф Ф. Новые социологии / Пер. с фр. Е. Д. Вознесенской, М. В. Федоровой; науч. ред. Н. А. Шматко – М: Институт экспериментальной социологии; СПб.: Алетей, 2002. – С. 72.

Наряду с этими рассуждениями Э. Гидденс предполагает, что формирование ЗОЖ основано на преднамеренной и непреднамеренной диалектике. От здорового образа жизни человек может перейти к более высоким намерениям. Приписывая важность временному измерению социальных действий, он связывает формирование здорового образа жизни с преодолением и уменьшением неопределенности.

Современная молодежь, и мы видим ее в теоретической попытке понять ее поведение, включена в общество благодаря ее инновационному потенциалу¹³. Указывая позицию, в которой мотивационная сфера сознания в индивидуальном социологическом плане, где здоровый образ жизни связан с поддержанием некоторого физического и психологического здоровья, Гидденс требует рассмотрения конкретной функции, которая предназначена для осуществления в молодежном секторе воспроизводства общества.

Здоровый образ жизни разрешает молодым людям оставаться не просто социально репродуктивной, но и участвовать в инновациях. Более того, противоречия, возникающие в ситуации неопределенности современной молодежи в современном обществе – потеря традиционных траекторий жизни, а главная проблема – преодоление дисгармонии различных частей социального развития не только социально-экономической, но также социально-психологической и физической.

Одной из ключевых проблем социального развития является социальное развитие молодежи. Российская социологическая мысль, основанная на противоречиях в развитии молодежи как субъекта производства средств к существованию и как субъект для создания человеческой (духовной и физической) силы, определяет подход в этом образовании посредством различных речей: социального самоопределения (С. Н. Иконникова, В. Т. Лисовский)¹⁴, социально-экономического статуса

¹³ Зубок Ю. А. Феномен риска в социологии. Опыт исследования молодежи. – М.: Мысль, 2007. – С.14.

¹⁴ Лисовский В. Т. Динамика социальных изменений. // Социологические исследования. 2015. – № 7. – С. 52.

(И. В. Журавлева)¹⁵, социализации (А. И. Ковалева), инновационного потенциала (В.Г. Афанасьев).

В целом понятие здорового образа жизни¹⁶ также можно интерпретировать как процесс приобщения молодых людей к социальной субъективности в процессе социального перехода как условия вторичной социализации молодого поколения. Отмечая, что отечественная социология в основном использует модели, разработанные в классической социологии, можно сказать, что функционалистическое понимание этого процесса, характерное для социологии 1960-х и 1970-х годов, обычно делят некоторые социологи, ещё в 60-е годы изучение проблем молодежи, те же функционалисты установили, что в современном обществе молодые люди сталкиваются с проблемой противоречия между физическим созреванием и социальным инфантилизмом.

Поскольку физическая зрелость не указывает на достижение статуса взрослого, молодые люди могут отказаться от модели здорового образа жизни, как навязываемой¹⁷. Более того, напряженность, существующая между профессиональным меньшинством и статусом взрослого, порождает «печальное» будущее, приводит к стимуляции девиантного поведения. ЗОЖ¹⁸ может уловить отношение молодежи к взрослой жизни, которая отличает традиционное общество, где возраст считается признаком мудрости.

Для молодого поколения¹⁹ главное – оценка достоинства и заслуг в соответствии с успехом. Поэтому, независимо от того, насколько превосходны результаты, достигнутые в профессиональной карьере, только желание

¹⁵ Журавлева И.В., Иванова Л.Ю., Ивахненко Г.А. Студенты: поведенческие риски и ценностные ориентации в отношении здоровья // Вестник Института социологии. – 2015. – № 6. – С. 112-129.

¹⁶ Журавлева И. В., Иванова Л. Ю. Улучшит ли национальный проект «здоровье» состояние здоровья россиян? // Россия реформирующаяся. Ежегодник / Отв. ред. М.К. Горшков. – Вып. 8. – М.: Институт социологии РАН, 2015. – С. 377-392.

¹⁷ Шмарион Ю.В., Нарбаев Д.Ю., Благинин В.С. Социально-технологический подход к процессу формирования здорового образа жизни населения // Научный результат. Социология и управление. – Т.2. – №2. – 2016. – С. 84.

¹⁸ Журавлева И.В. Охрана здоровья: проблемы организации, управления и уровни ответственности: сборник статей по материалам Интернет-конференций. – М.: «ИПЦ «Маска», 2016. – 220 с.

¹⁹ Журавлева И.В. Здоровье студентов: реальность и перспективы // Социология и общество: глобальные вызовы и региональное развитие [Электронный ресурс]: Материалы IV Очередного Всероссийского социологического конгресса / РОС, ИС РАН, АН РБ, ИСПИ. – М.: РОС, 2016. – С. 4311-4316.

постоянно приобретать новые навыки позволяет относиться к человеку с уважением. Постоянный разрыв между возрастом и профессиональной позицией ставит молодых людей перед сложными проблемами, которые характеризуют приверженность здоровому образу жизни как способ не только компенсировать, но и поддерживать психический баланс.

Чтобы действовать в социально дезинтегрирующем обществе в России, молодежь²⁰ имеет сложности в социальном самоопределении, связанные с тем, что возможности преодоления внешних угроз и рисков²¹ достаточно сужены, особенно для молодежи основных слоев населения. Поэтому здоровый образ жизни часто представлен как идея, которая не имеет отношения к действительности, поскольку молодые люди стремятся найти работу, средства к существованию и доступ к качественному образованию.

Несмотря на большое внимание, уделяемое проблеме здоровья молодежи в социологическом мышлении, тем более, как пишут В. И. Чупров и Ю. А. Зубок²², в связи с риском инвалидности, алкоголизма и наркомании, причины использования здорового образа жизни явно усиливаются. В результате детального анализа различных измерений можно выделить четыре основные группы факторов, которые влияют на здоровье человека. Из них медицина обеспечивает около 10%, а 50% гарантирует образ жизни человека.

Наряду с этим заключением в отечественном социологическом мышлении существуют различные толкования этой проблемы, связанные с тем, что отправной точкой является сам человек или внешние условия²³. Попытки найти компромисс, связанный не только с механическим сочетанием объективных и субъективных факторов, определяемых с помощью различных социологических инструментов, которые основывают методологическое

²⁰ Лисовский В. Т. Ценности жизни и культуры современной молодежи (социологическое исследование) // Тугариновские чтения. Материалы научной сессии. Серия «Мыслители». – № 1. – СПб: Санкт-Петербургское философское общество, 2000. – С. 40-44.

²¹ Зубок Ю.А. Феномен риска в социологии. Опыт исследования молодежи. – М.: Мысль, 2007. – С. 288.

²² Зубок Ю. А., Чупров В. И. О формировании правовой культуры молодежи в России и Белоруссии. // Социологические исследования. – 2006. – № 3. – С. 65-78.

²³ Чупров В.И. Молодежь в обществе риска / В.И. Чупров, Ю.А. Зубок, К. Уильяме. – М.: Наука, 2001. – 229 с.

базовое понимание образа жизни как многомерного явления, которое включает в себя несколько областей человеческой деятельности,

Если социальная философия в основном использует социологические аспекты, считая жизнь образцом идеала жизни (В. И. Столяров), то в традиции исследования – это двойной подход: историческая и сравнительная правовая спецификация. Если первое из них фокусируется, прежде всего, на реальном субъекте жизни, другое – на его рассмотрение как представляющее в обществе нормативно-ценностных систем²⁴.

В то же время нельзя не отметить, что социология не ориентирована на нормативизм, который, хотя и присутствует в классике в концепции Э. Дюркгейма, полностью обошел в раскрытии социальных ролевых комплексов и поведение личности молодого человека. Можно с некоторой долей уверенности сказать, что в целом здоровый образ жизни как средство интеграции молодежи в общество (В. И. Чупров, Ю. А. Зубок)²⁵, как метод социального самоопределения человека (Б.А. Ручкин), как способ расширения доступа к социальной и профессиональной мобильности (Д. Л. Константиновский) как способ формирования жизненных путей молодых поколений (Г. А. Чередниченко)²⁶ он имеет неотъемлемую часть жизнедеятельности молодого поколения.

Действуя в качестве социальной ориентации для молодёжи, вступающих во взрослую жизнь, здоровый образ жизни определяется социально-демографическими и социально-профессиональными процессами. В этой связи важное значение имеет определение способов и изменений в социальных изменениях, которые изменяют условия доступа к взрослым статусам младших поколений и влияние здорового образа жизни молодежи на самостоятельную жизнь.

²⁴ Чупров В. И. Молодежь в общественном воспроизводстве / В.И. Чупров. // Социологические исследования. – 2003. – № 3. – С. 15-21.

²⁵ Зубок Ю. А., Чупров В. И. Социальная регуляция в условиях неопределенности. – М.: Academia, 2008. – 272 с.

²⁶ Чередниченко Г.А. Образовательные и профессиональные траектории молодежи: исследовательские концепты / Г.А. Чередниченко // Социологический журнал. – 2015. – №3. – С. 53.

Поэтому, формирование здорового образа жизни связано с тем, как новые условия влияют на включение новых поколений в независимую жизнь в контексте изменившейся социальной структуры и ее потребностей в социальном воспроизводстве. У современного образа жизни плюрализм имеет сильный социальный аспект, поскольку необходимо учитывать тот факт, что реальность – это гетерогенность подхода к проблемам молодежи в ЗОЖ.

Структурно-деятельностный подход (Г. Г. Чередниченко, М. К. Горшков) фокусируется на выявлении исследований, с одной стороны, структурных и институциональных параметров обучения и развития здорового образа жизни на уровне статуса и параметров ролей человека, с другой стороны, деятельность личности молодого человека как части молодежи, когда ЗОЖ становится идентичным отношениям и применяет структурный и институциональный потенциал для роста социального ресурса.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что здоровый образ жизни, как дополнительный метод для деятельности молодых людей на основе использования ресурсов здоровья для достижения целей в жизни, так же, как и в исследовательском подходе к структурной деятельности.

Таким образом, можно отметить, что:

- во-первых, концептуализация здорового образа жизни в социологических знаниях, связана с преодолением «медикализма», внедрением понимания здорового образа жизни как «массы», реализуется на уровне поведенческого поведения способом для достижения целей в жизни;
- во-вторых, ЗОЖ как показатель активности молодежи, хотя он структурирован и функционирует как определенная роль молодежных структур и функциональный императив его поведения, не содержит адекватного описания и объяснения с точки зрения определения отношения молодых людей к здоровому образу жизни, что характерно для общества социальной неопределенности;
- в-третьих, для диагностики и объяснения того, как формировать здоровый образ жизни российской молодежи необходимо использование

элементов структурно-аналитического анализа, в том числе соотношения молодых людей с учреждениями, чтобы выявить влияние ценностных ориентаций молодых людей на здоровый образ жизни.

1.2. Специфика формирования здорового образа жизни молодёжи

Молодое поколение испытывает нехватку моделей жизненных стратегий, встречая те препятствия, которые не были присущи 10-20 лет назад. Как справедливо замечает Г. А. Чередниченко, каждый этап развития общества требует своего специфического распределения людей в соответствии с социальными, профессиональными и образовательными признаками²⁷.

Признавая, что в нынешних условиях преодоление порога геронтократизации общества и отсрочка юношеского возраста связано с социальными факторами: вхождение молодежи во взрослую жизнь во многом определяется напряженностью рынка труда, отсроченной безработицей и родительской поддержкой. В зависимости от типа реализуемых стратегий молодежной жизни, на которых жизненно важные ресурсы опираются в достижении жизненных целей и развитии их отношений с образом жизни как неотъемлемой части жизни. Членство с молодежью зависит не только от биологического возраста, сколько от возраста, в котором молодые люди могут преодолеть переходный социальный статус и более полно участвовать в социальной и социально-профессиональной деятельности.

По сравнению с зарубежными сверстниками российская молодежь сталкивается с последствиями вывода государства из сферы молодежной политики и организации образования, досуга и спортивной жизни молодежи, в том числе студентов. Таким образом, была принудительная индивидуализация отношений со здоровым образом жизни, и, следовательно, перед молодыми людьми был поднят вопрос о «цене» настройки социального здоровья. Конечно, влияние распространения девиантной культуры в сотрудничестве с

²⁷ Чередниченко Г. А. Молодежь России: Социальные ориентации и жизненные пути (Опыт социологического исследования) / Г.А. Чередниченко. – СПб.: РХГИ, 2014. – С. 126.

социальными рисками, связанными с неопределенностью взглядов, нищетой, сказалось на исчезновении здорового образа жизни, поскольку цель жизни вполне достижима.

Молодые люди вступают во взрослую жизнь с упором на самодостаточность, поскольку нынешняя социальная и профессиональная номенклатура, сила неформальных социальных связей, отсутствие адаптационных институтов создают множество социальных условий, в которых молодое поколение должно действовать в соответствии с узнаваемыми образцами и опираясь на их сильные стороны.

В их объединении молодые люди сталкиваются с проявлением сложных форм, созданных новыми структурами, в частности, сегодняшний рынок²⁸. Хотя средний российский город не характеризуется сильной социальной поляризацией, недостаток или неполнота неформального социального капитала направляет усилия молодых людей, особенно студенческой молодежи, действовать как все остальные, чтобы их принимали в их среде, а не чтобы вступить в конфликт с более старшим поколением.

Если традиции здорового образа жизни достаточно укоренены или по крайней мере слаборазвитые инфраструктуры советского периода все еще работают, для реализации здорового образа жизни существует массовый характер, принятие в качестве схемы, которая не требует обсуждения. С этой точки зрения можно сказать, что молодое поколение также сильно зависит от нетрадиционных моделей поведения, юных субкультур. Тяжесть жизненных стратегий, связанных с реализацией цикла «семья – школа – армия – работа» или «семья – школа – армия – университет – работа», способствует тому, что основной акцент на развитии образа жизни заключается в том, чтобы довериться образовательным учреждениям по той причине, что, в первую очередь, массовый спорт практикуется в качестве учебного модуля; с другой стороны, только в них достаточно кадрового и организационного потенциала,

²⁸ Чередниченко Г.А. Молодежь России: Социальные ориентации и жизненные пути (Опыт социологического исследования) / Г.А. Черденниченко. – СПб.: РХГИ, 2014. – С. 16.

материальная база и фиксация ресурсов здравоохранения относительно доступны.

В переходной и кризисной ситуации молодые люди отказываются ориентироваться на состояние молодости, то есть на состояние становления. Эта идея, как ни странно, относится к пониманию здорового образа жизни, как к демонстрации социальной зрелости, социальной конфронтации. Можно сказать, что в жизненных ориентациях молодежь больше способен ценит здоровый образ жизни, в отличие от старшего поколения, для которого ресурс здравоохранения не так важен в общественной жизни и, прежде всего, в их профессиональной карьере, согласно схеме обязательной занятости или предпочтении других идеологических или карьерных критериев.

Эта ситуация, конечно же, не приводит к тому, что выбор здорового образа жизни является одним из основных решений в жизни молодого человека. Приобретение социального статуса в пространстве российского медиа-города связано с массой переменных и не может быть охарактеризовано исключительно выбором профессии. Парадоксальный характер ситуации у молодых людей заключается в том, что они не могут выбирать из широкого спектра существующих рабочих мест из-за отсутствия развития рыночной инфраструктуры, а также для создания собственной профессиональной ниши часто кажется сложной, поскольку она связана с отсутствием развития кредитной системы и с тем, что молодому человеку очень сложно найти своих клиентов и получить стабильный социальный вес.

Существующие примеры успешной адаптации определяются возможностями изменения себя или социального микромира, мира круга знакомых и родственников²⁹. Не существует молодежной активности на уровне самоорганизации форм здорового образа жизни. Молодые люди склонны использовать саморегуляционные способности для создания своих собственных траекторий, и их идея ЗОЖ очень расплывчата и не отражена.

²⁹ Алыпкашева С.А., Чотчаева Д., Ермолаева Е.В. Здоровье как показатель благосостояния общества // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. – Т. 6. – № 1. – С. 89.

Структурированные и конкретные, они становятся, когда они сосредоточены на здоровом образе жизни, как наиболее оптимальная форма социальной самореализации.

Как и анализ жизненных целей молодежи, и здесь есть шансы на доступ к социологическим исследованиям, проведенным М. К. Горшковым и Ф. Е. Шереги, здоровый образ жизни, который неконкурентоспособен по сравнению с распространением наркомании или алкоголизма, когда механизмы распределения становятся все более закрытыми, основаны на том, что молодые люди делают это своими руками³⁰.

Девиянтные практики (потребление наркотиков или алкоголя) явно перевешивают стремление к здоровому образу жизни, становясь препятствием для роста ресурсов здравоохранения. Даже если молодой человек пытается избавиться от какой-либо пагубной привычки, он вынужден пройти социальную и психическую реабилитацию, что явно не совпадает с показателями здорового образа жизни.

Как следует из приведенных выше данных, прежде чем вступить в самостоятельную жизнь или до поступления в образовательное учреждение, молодые люди развивают антидевиантные или девиантные установки, которые не включают здоровый образ жизни как неотъемлемый показатель жизненной активности. Реальная социальная осведомленность о здоровом образе жизни не создается в молодежной среде. Даже СМИ, телевидение или Интернет дают противоречивую и неоднозначную информацию, и в большинстве случаев здоровый образ жизни воспринимается как специализированные знания, которые интересны только ограниченному числу молодых людей.

О развитии безразличных позиций, как упоминалось ранее, и факторах, связанных с разрушением прежних инфраструктур, которые установили здоровый образ жизни, хотя и часто формально, в школьном и семейном образовании, и что и постепенно внедряя успешное поведение модели, они, как правило, относятся к бизнесу, проникающим качествам, цинизму, но не

³⁰ Горшков М К, Шереги Ф.Э. Молодежь России: социологический портрет. – М.: ЦСПиМ, 2010. – С. 372.

понимают, что мы называем индикаторами психического и социального здоровья.

Параметры модального образа жизни повстанцев указывают на преобладание поведенческих и умственных стандартов. Противоречия между здоровым и нездоровым образом жизни не воспринимаются как острая социальная напряженность, различия между богатыми и бедными. Сравнение показателей образа жизни в основном отражает различия в критериях социальной дифференциации: доход, удовлетворенность жизнью и социальную самооценку.

Влияние этих факторов можно определить с использованием статистических показателей корреляционной зависимости. Можно утверждать, что уровень безопасности материала помогает избежать социального стресса. Однако здесь нет жесткой зависимости. Отсутствие спортивных сооружений в деревне явно снижает вероятность вести здоровый образ жизни, но их присутствие не означает, что молодёжь будет использовать их.

Поэтому объективные факторы оказывают пассивное влияние на образ жизни, создают условия для его формирования, но не дают стимулов для ведения здорового образа жизни. Поэтому, чтобы определить закономерность здорового образа жизни в поведенческой и умственной практике молодых людей, необходимо разделить как ядерные, так и связанные с ними показатели.

К интегральному показателю относится установка на здоровый образ жизни и отношение к ЗОЖ как к способу реализации жизни стратегий³¹. Вокруг этого выровненного положения и критериев, связанных с мотивацией здорового образа жизни, степенью подготовки к формированию ЗОЖ и отношений, идея здорового образа жизни как средства социального взаимодействия. Другими словами, на наш взгляд, целесообразно использовать интегральный структурный критерий политики, связанный с отношением к

³¹ Страхова И. Б. Валеологическое образование как фактор восстановления здоровья студентов // Интерэкспо ГЕО-Сибирь-2014. X Междунар. науч. конгр.: Междунар. науч. конф. «Глобальные процессы в региональном измерении: опыт истории и современность»: сб. материалов в 2 т. (Новосибирск, 8-18 апреля 2014 г.). – Новосибирск: СГТА, 2014. Т. 2. – С.176-178.

здоровому образу жизни. Таким образом, можно сказать, что измерение активности по таким показателям, как отношение здорового образа жизни на уровне роли структуры личности, влияние ролевых параметров на корреляцию с существующими социальными различиями. Не менее важным является определение институционализации здорового образа жизни как массового характера на уровне желаемой поведенческой практики.

Для более убедительного обеспечения того, чтобы средние города России оценивались на «низком уровне возможностей для осуществления здорового образа жизни – средний уровень потенциала». Высокий уровень потенциала для реализации». Следовательно, отношение к ЗОЖ и перспективам, связанным с здоровым образом жизни, молодежь определяется тем, что воспринимается конкретным социальным пространством, можно понять, следует ли принимать импульсы молодых людей и осуществлять здоровый образ жизни или существующие социальные конфигурации для устранения, или снижения интереса к здоровому образу жизни.

Принимая во внимание тот факт, что молодые люди ориентированы на непримиримую обязательность здорового образа жизни, практику потребления и отдыха, здоровый образ жизни часто не является основой или состоянием профессиональной деятельности³². В частности, молодые люди считают, что здоровый образ жизни должен быть подготовлен только для обещания определенных социально-профессиональных должностей или соответствующих потребностей работодателя.

Основная методологическая проблема анализируемой темы заключается в том, что для социального обеспечения молодежи характерен разрыв между реальным социальным ресурсом, который включает в себя здоровье и социальную жизнь, а также субъективную самооценку. Дело здесь в том, что молодые люди – это поколение социальных оптимистов и что здоровый образ

³² Страхова И. Б. К вопросу воспитания студенческой молодёжи средствами физической культуры // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции формирования образовательной среды технологического университета. Междунар. науч.-методич. конф.: сб. материалов в 3 ч. (Новосибирск, 3-7 февраля 2014 г.). – Новосибирск: СГГА, 2014. – Ч. 3. – С.170-172.

жизни, как отмечалось выше, во многом определяется объективистскими критериями, то есть оправданиями, наиболее часто используемыми для узаконивания безразличия к одному здоровому образу жизни, указывают на отсутствие объективных условий для поддержания, укрепления и развития здоровья.

Как пишет Ю. А. Зубок и В. И. Чупров, референтные социальные образцы служат критерием правильной и желательной цели жизнедеятельности или средства. Они интернализируются в процессе взаимодействия молодых людей и с другим значительным преднамеренным или спонтанным усвоением социокультурных факторов опыта³³. На наш взгляд, отказ от здорового образа жизни как эталонного образца показывает, что ссылка на объективные обстоятельства порождает ориентацию на отрицание, связанную с низким уровнем подготовки к осознанию и осознанию себя как сторонников одного здорового образа жизни.

Очень смутное представление о том, что происходит в здоровом образе жизни, если оно не устраняет наиболее распространенные ответы на «физическое воспитание и спорт» и «отказ от вредных привычек: алкоголь, наркотики, табак», определяется тем, что молодые люди в социальном пространстве не появляются, с одной стороны, эталонных стандартов, с другой – здоровый образ жизни не обусловлен государственным прогрессом, характером взаимодействия молодых людей с социальной средой.

Как было установлено ранее, различные формы склонности к здоровому образу жизни, а также различные идеи о здоровом образе жизни отражают конфликт интересов в молодежной среде. Если иерархия профессий становится более или менее ясным и очевидным различием между модой, престижными профессиями и не престижными профессиями, потерей социальной привлекательности и привлекательности для молодых поколений, модели стиля жизни осложняются тем, что в восприятии молодого престижа – образ

³³ Зубок Ю. А., Чупров В. И. Социальная регуляция в условиях неопределенности. – М.: Academia 2008. – С. 162.

насыщенного потребления или смены профессии и интересов, которые не поддаются анализу по бинарности «здоровый – нездоровый образ жизни».

Поскольку молодые люди сосредотачиваются на различных формах самоутверждения (накопление мышц, освоение компьютерного пространства) и отходят от традиционной конкурентоспособности предыдущего периода, когда молодые люди были включены в различные культурные и физические мероприятия массового спорта, и их прогресс был связан с определенной кандидатурой по шкале «морального и психического здоровья», образ жизни воспринимается как «отдельные грани». Попытка показать преимущества здорового образа жизни может быть истолкована как вторжение в свободу индивидуальности, на неприкосновенность личной частной сферы.

В зависимости от демографической стагнации городского населения существует также самосознание молодежи, когда молодое поколение живет в несколько разных условиях растущей социальной конкуренции, то есть не имеет достаточно благоприятных перспектив, чтобы занимать социальные и профессиональные позиции продвижения и карьеры. Этот факт основан на том, что все молодые люди, в том числе студенты, довольно холодно, а иногда и отрицательно, относятся к инициативе по внедрению здорового образа жизни сверху.

В последние годы наблюдается постепенное изменение осознания необходимости формирования здорового образа жизни как необходимого условия для социально-экономических перемен³⁴. Однако молодые люди, которые являются конкурентами в создании лучшего будущего, не проявляют достаточно активной социальной позиции на приемлемом уровне существования. Также действует и то, что, несмотря на процесс омоложения, ключевыми рычагами местной администрации и экономики являются люди среднего возраста и пожилые, здоровье не важно при поиске и обретении желаемого статуса и занятий.

³⁴ Хапаев И.Б., Павлюк С.В. Основные факторы воздействия на социальную среду современной молодежи // Наука в современном обществе: материалы V Международной конференции. – Ставрополь: Логос, 2014. – С. 70-73.

Отрицательное отношение к здоровому образу жизни также является своего рода протестом против постоянной монополии старших поколений, в то время как свобода заработка и занятость государства не является самоцелью³⁵. В каком-то смысле это само по себе является неременным условием развития личности, ее максимальной самореализации: в экономической сфере прогресс достижений молодежи достаточно высок, она показывает способность к удовлетворительной адаптации, межпоколенческий диалог на уровне других сфер жизни (социальных и политических) характер взаимоотношений молодежи определял ожидания перемен, но ослабил осознание того, что работа уже выполнена.

Таким образом, исследование должно найти данные о структуре экономики, о размещении школьных учреждений и о положении молодежи в отношении концентрации структур, поддерживающих ЗОЖ, и субъективных показателей, связанных с оценкой жизненных возможностей, возможность самореализации в конкретном городе или пространственная ориентация мобильности.

В целом, подводя итог, можно сказать, что:

- во-первых, здоровый образ жизни следует анализировать как неотъемлемый показатель жизни студентов, поскольку он фиксирует включение социального и психического здоровья, является важным ресурсом для развития студентов и самоопределения, что способствует рассмотрению структурных и объективных показателей связанной деятельности;
- во-вторых, специфика социального пространства создания российского медиа-города определяется тем, что молодежь не выступает за социальную справочную группу и в то же время наиболее открыта для перемен, которая обладает способностью динамического усвоения здорового образа жизни и сложность восприятия ЗОЖ как налагаемого вне требований ограничения сферы частной свободы;

³⁵ Алыпкашева С.А., Чотчаева Д., Ермолаева Е.В. Здоровье как показатель благосостояния общества. 2016. – Т. 6. – № 1. – С. 89.

- в-третьих, ядерный критерий в формировании объекта и исследовательских инструментов связан со здоровым образом жизни как жизненной стратегией или как способом достижения определенных целей в жизни, вокруг которых основное внимание уделялось установлению деятельности учреждений, структур здорового образа жизни, мотивации и доступности для поддержки, утверждения и осуществления здорового образа жизни в массе обычных социальных практик.

Глава 2. Качественные и количественные показатели представлений молодёжи о здоровом образе жизни

2.1. Сравнительный анализ результатов анкетирования Тольятти и Москвы о проблемах здорового образа жизни

Научно-исследовательская работа направлена на представление молодёжи о здоровом образе жизни и сравнение данных опроса тольяттинцев и москвичей.

Понятие «здоровый образ жизни» трактуется по-разному людьми, которые живут в разных городах, данное исследование направленно на выявление и сравнение этих отличий.

Для более подробного изучения данной проблематики нами был проведён опрос среди молодёжи. Гипотезы исследования были построены на основе сравнения двух групп: тольяттинцев и москвичей в возрасте от 16 до 30 лет. Разделение между опрашиваемыми: 50% тольяттинцев и 50% москвичей.

В 4 блоке мы рассматривали социально-демографические характеристики респондентов. Неполное среднее образование у 3% москвичей и 2% тольяттинцев. Полное среднее образование у 9% тольяттинцев и 7% москвичей. Среднее профессиональное образование у 14% тольяттинцев и 34% москвичей. Неполное высшее образование у 57% тольяттинцев и 36% москвичей. Полное высшее образование у 18% тольяттинцев и 20% москвичей.

Далее, мы попросили респондентов указать их социальный статус на момент прохождения опроса. 36% тольяттинцев и 62% москвичей работают. 64% тольяттинцев и 38% москвичей не работают.

Первый блок вопросов посвящен представлению респондентов о здоровом образе жизни. На вопрос, где нужно было дать оценку важности здоровья в сравнении с другими ценностями респонденты ответили, что здоровье – это самое главная ценность. Велика доля тольяттинцев, выбравших данный вариант ответа (56%), по сравнению с москвичами (44%). 49% всех опрошенных отметили, что здоровье такая же важная ценность, как и другие

(материальное благополучие и семья). В данном случае больше москвичей (56%), чем тольяттинцев (42%) отметили данный вариант. И только 2% тольяттинцев отметили, что здоровье менее важная ценность, чем другие. Никто из москвичей не отметил данный вариант.

Во втором вопросе мы узнали кто, по мнению наших респондентов, несёт ответственность за состояние здоровья человека. 84,5% среди всех респондентов считают, что за здоровье отвечает сам человек. 91% тольяттинцев так считает и больше 78% москвичей. 8% от числа всех респондентов отметили, что за состояние здоровья человека несут ответственность родители, из них 7% москвичей и 1% тольяттинцев. 3% респондентов считают, что за состояние нашего здоровья несут ответственность органы здравоохранения, из них все жители Москвы. 7% тольяттинцев рассуждали иначе. Так среди ответов можно отметить: *«Здоровье, конечно, зависит от самого человека. От его питания и образа жизни. Но также здоровье может зависеть от экологии в городе и месте, где ты проживаешь»* (девушка). Юноша отметил: *«И родители и сам человек»*. Девушка написала: *«Для взрослого – сам человек; для ребенка – его родители, опекуны и т.д. включая самого ребенка в сознательном возрасте»*. Юноша утверждает: *«Правительство»*. Представитель женского пола ответил: *«Общество, потом родители, потом я сама»*. Другой юноша написал: *«Сам человек и органы здравоохранения»*. Девушка утверждает: *«Все – сначала родители, затем сам человек, а органы здравоохранения на протяжении всей жизни человека»*. 2% москвичей ответил: *«Все эти пункты несут ответственность за состояние здоровья человека»* и *«Сам человек и здравоохранение»*.

В третьем вопросе анкеты мы узнали по чьей инициативе наши респонденты проходят медицинское обследование. 57% тольяттинцев и 44% москвичей отвечают, что они проходят медицинское обследование по своей инициативе. 5% тольяттинцев и 24% москвичей утверждают, что они проходят медицинское обследование по инициативе родителей. 38% тольяттинцев и 32% москвичей ответили, что они проходят медицинское обследование во время

ежегодного профосмотра. Таким образом, молодёжь в большем её количестве проходят медицинское обследование по своей инициативе, как тольяттинцы, так и москвичи.

Второй блок вопросов посвящен факторам, влияющим на формирование здорового образа жизни. В следующем вопросе мы узнали, что такое, по мнению наших респондентов, здоровый образ жизни (ЗОЖ). В данном вопросе можно было выбрать несколько вариантов ответа. 59% тольяттинцев и 42% москвичей отметили вариант «личная гигиена». 52% тольяттинцев и 42% москвичей отметили вариант «оптимальный двигательный режим». 81% тольяттинцев и 55% жителей Москвы отметили вариант «отказ от вредных привычек». 15% тольяттинцев и 16% москвичей отметили вариант «вегетарианское/веганское питание». 20% горожан Тольятти и 23% москвичей отметили вариант «закаливание». 41% тольяттинцев и 39% горожан Москвы отметили вариант «положительные эмоции». 87% тольяттинцев и 62% москвичей выбрали вариант «занятие физической культурой и спортом». 38% тольяттинцев и 25% москвичей считают, что ЗОЖ – правильный самонастрой. 4,5% от общего числа респондентов выбрали вариант «другое». Из них 2% жителей Тольятти и 2,5% москвичей. Тольяттинцы отметили что это: «Совокупность действий, поддерживающих здоровье на высоком уровне», «Твоё окружение» и «Правильное сбалансированное питание». Жители Москвы отметили: «Разумное потребление продуктов питания, отказ от фастфуда и «пищевого мусора», «оптимальный режим труда и отдыха». Как жители Тольятти, так и жители Москвы отметили, что это правильное питание, не вегетарианское или просто сбалансированное.

Далее мы спросили у молодёжи для чего нужно вести ЗОЖ. Самым популярным стал ответ: «Для хорошего самочувствия». так ответили 83% тольяттинцев и 58% москвичей. 47% тольяттинцев и 42% москвичей отметили вариант «для высокой работоспособности». Вариант «для хорошего внешнего вида» выбрали 61% тольяттинцев и 45% москвичей. Вариант «для того, чтобы иметь здоровых детей» отметили 58% тольяттинцев и 42% москвичей. Вариант

«для долголетия» выбрали равное количество тольяттинцев и москвичей – 40%. Также были респонденты, которые рассуждали иначе. Например, 2% тольяттинцев ответили: «Для ясного ума» и «Чтобы быть здоровым», а 2% москвичей считают, что ЗОЖ нужно вести для всестороннего развития и для того, чтобы быть здоровым душой и телом.

В шестом вопросе анкеты мы узнали, ведут ли наши респонденты здоровый образ жизни. 54% тольяттинцев и 25% москвичей ответили «да». 21% тольяттинцев и 33% москвичей ответили «нет». 25% жителей Тольятти и 42% жителей Москвы затруднились ответить.

В следующем вопросе мы узнали, что делают наши респонденты для поддержания ЗОЖ. Им можно было выбрать несколько вариантов. Наиболее популярным ответом был «не курю» - 74% тольяттинцев и 43% горожан Москвы. Менее популярным был ответ «не употребляю алкоголь» – 42% жителей Тольятти и 41% москвичей. 56% тольяттинцев и 23% москвичей отметили вариант «посещаю спортзал». Вариант ответа «употребляю необходимое количество витаминов (овощи, фрукты)» отметили 46% жителей Тольятти и 27% жителей Москвы. Вариант ответа «занимаюсь ходьбой на лыжах» выбрали всего лишь 2% тольяттинцев и 5% горожан Москвы. Не сидят долго за компьютером в целях поддержания здорового образа жизни 12% жителей Тольятти и 16% жителей Москвы. Совершают пробежки 40% горожан Тольятти и вдвое меньше (20%) горожан Москвы. Практикуют лечебное голодание 8% тольяттинцев и 15% москвичей. Не употребляют мясопродукты 10% жителей Тольятти и 14% жителей Москвы. Соблюдают режим дня 15% горожан Тольятти и 19% горожан Москвы. Соблюдают диету равный процент (16%) жителей Тольятти и Москвы. Плавают в бассейне 10% тольяттинцев и 6% москвичей. Духовно развиваются 39% горожан Тольятти и 28% горожан Москвы. То есть можно сделать вывод, что наши респонденты в первую очередь для поддержания здоровья отказываются от вредных привычек, а именно, курения, употребления алкоголя, посещают спортзал и употребляют необходимое количество витаминов в виде фруктов и овощей.

Следующим вопросом мы хотели выяснить, насколько модно вести ЗОЖ. 59% жителей Тольятти и 40% жителей Москвы считают это престижным и модным. 21% горожан Тольятти и 35% горожан Москвы не считают это престижным и модным. 20% тольяттинцев и 25% москвичей затруднились ответить на этот вопрос.

Следующий блок вопросов посвящен факторам, препятствующим формированию здорового образа жизни. Мы спросили респондентов, курят ли они. Наиболее популярным ответом было «нет» - это 75% жителей Тольятти и половина опрошенных москвичей. 14% горожан Москвы и 38% горожан Тольятти изредка курят. 11% тольяттинцев и 12% жителей Москвы курят. К нашему удивлению получился довольно низкий процент курящих.

Далее мы спросили, как курение влияет на окружающих, по мнению наших респондентов. 91% жителей Тольятти и 63% жителей Москвы считают, что это вредно. 4% горожан Тольятти и 12% горожан Москвы не считают это вредным. 5% тольяттинцев и 25% москвичей не задумывались об этом.

В следующем вопросе нашей анкеты мы спросили респондентов, употребляют ли они спиртные напитки. 21% жителей Тольятти и 23% жителей Москвы ответили «да». 26% горожан Тольятти и 19% горожан Москвы ответили «нет». Почти половина (53%) тольяттинцев и больше половины (58%) москвичей ответили «очень редко, только по праздникам».

Затем мы спросили у респондентов, как часто они употребляют спиртные напитки, для этого мы предложили им такие виды, как крепкие спиртные напитки, вина, пиво и коктейли и оценить это по шкале: «несколько раз в неделю» – «несколько раз в месяц» - «несколько раз в год» – «не употребляю». Каждому варианту ответа был присвоен код от 1 до 4 соответственно, где 1 – это «несколько раз в неделю», 2 – «несколько раз в месяц», 3 – «несколько раз в год» и 4 – «не употребляю». На основе данных по ответам мы получили следующие результаты. Крепкие спиртные напитки употребляют несколько раз в неделю 2% тольяттинцев и 1% москвичей; несколько раз в месяц 7% жителей Тольятти и 8% жителей Москвы; несколько раз в год 41% горожан Тольятти и

31% горожан Москвы; не употребляют крепкие спиртные напитки половина тольяттинцев и 60% москвичей. Вина употребляют несколько раз в неделю 3% жителей Тольятти и 2% жители Москвы; несколько раз в месяц 22% горожан Тольятти и 21% горожан Москвы; несколько раз в год 44% тольяттинцев и 48% москвичей; не употребляют вина почти треть (31%) жителей Тольятти и 29% местного населения Москвы. Пиво употребляют несколько раз в неделю 5% тольяттинцев и 7% жителей Москвы; несколько раз в месяц 20% горожан Тольятти и 17% горожан Москвы; несколько раз в год 20% тольяттинцев и 31% москвичей; не употребляют пиво 55% жителей Тольятти и 45% жителей Москвы. Коктейли употребляют несколько раз в неделю 2% тольяттинцев и 1% москвичей; несколько раз в месяц 8% жителей Тольятти и 6% жителей Москвы; несколько раз в год 26% горожан Тольятти и 34% горожан Москвы; не употребляют коктейли 64% тольяттинцев и 59% москвичей.

В следующем вопросе мы спросили у респондентов, если есть у них вредные привычки, то хотят ли они от них избавиться. 52% жителей Тольятти и 42% жителей Москвы ответили «да». 16% горожан Тольятти и 26% горожан Москвы ответили «нет». 32% тольяттинцев и москвичей не имеют вредных привычек.

Далее мы попросили респондентов ответить, как они считают, под влиянием чего распространяются вредные привычки среди молодёжи. Вариант «круг друзей» стал наиболее популярным – 86% жителей Тольятти и 55% жителей Тольятти. Вариант «реклама» выбрали 46% горожан Тольятти и 35% горожан Москвы. Вариант «молодёжная мода» отметили 48% тольяттинцев и 53% москвичей. Вариант «слабый контроль родителей» отметили четверть (26%) жителей Тольятти и 28% жителей Москвы. Вариант «слабый административный контроль» выбрали 16% горожан Тольятти и 18% горожан Москвы. Также были респонденты, которые поделились своим личным мнением. Например, среди респондентов города Тольятти были такие ответы: «Выбор человека», «Безделье», «Социальные сети», «Личное желание каждого», «Самовыражение», «Незаинтересованность в других видах отдыха»,

«Стресс (экзамены)» и «Отсутствие силы воли». Среди респондентов города Москва были такие ответы: «Подростки ищут себя и их легко увлечь», «Общество», «Из-за стресса, проблем, одиночества. Не зря говорят, что счастливые люди не курят» и «Под влиянием общественной системы».

В следующем вопросе мы спросили, что считают наши респонденты наиболее эффективным для предотвращения распространения вредных привычек среди молодёжи. 52% респондентов города Тольятти и 33% москвичей отметили вариант «административное наказание в виде штрафов». 33% жителей Тольятти и 31% жителей Москвы отметили вариант «более строгий контроль родителей». 31% горожан Тольятти и 27% горожан Москвы выбрали вариант «регулярный медицинский осмотр». 44% тольяттинцев и 38% респондентов из г. Москва отметили вариант «проведение профилактических мероприятий». 42% жителей Тольятти и 52% жителей Москвы отметили вариант «тестирование на ВИЧ, СПИД, употребление наркотических веществ». 13% респондентов г. Тольятти рассуждали иначе. Так среди ответов можно отметить: «Развивать самоконтроль», «Ни один из вариантов ответа – не подойдет, поскольку распространение вредных привычек, зависит от самой молодёжи, и никто не сможет предотвратить распространение, кроме самой молодежи», «Ничего, каждый выбирает свой путь», «Пропаганда ЗОЖ в кино и на телевидение, создание на экране образа здорового во всех отношениях человека, с которого возникает желание брать пример», «Мне кажется, что курить или употреблять алкогольный напитки – это выбор самого человека. Если человеку важно его состояние здоровья, то он будет сводить это к минимуму и вообще отказываться от вредных привычек со временем», «Политика государства», «Самоконтроль человека, насильно никого не заставишь», «Это уже уходит в связи с модой на ЗОЖ», «Пропаганда ЗОЖ с начальной школы, формирование стойкого понятия о том, что курить плохо. «Проводила бы показательные и наглядные опыты о вреде курения (вроде остаток продуктов горения сигареты на ватке, показала бы настоящие лёгкие курящего и некурящего человека)», «Занятость молодёжи», «Личная

сознательность, ее формирование сторонними лицами» и «Показ того, что будет если иметь вредные привычки». Среди ответов жителей Москвы можно отметить: «Работа в школах», «Мотивация, пропаганда ЗОЖ здоровой и счастливой молодёжи», «Чтобы молодёжи вести здоровый образ жизни было доступнее, чем не здоровый. В идеале, чтобы в СМИ прекратили преподносить вредный привычки как что-то само собой разумеющееся. Влиять не только на молодёжь, но и на более старшее поколение», «Популяризация ЗОЖ», «Объяснять с детства, что есть хорошо, а что есть плохо. И со стороны родителей и в школе и т.д.» и два респондента затруднились ответить.

Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что взгляды на здоровый образ жизни у жителей Тольятти и Москвы имеют небольшие отличия. Как тольяттинцы, так и москвичи считают, что самое главное – это заниматься физической культурой и спортом, отказаться от вредных привычек. Относительно небольшой процент респондентов курит, из них больше курящих москвичей, чем тольяттинцев, что подтверждает нашу гипотезу. Здоровый образ жизни для хорошего внешнего вида ведут 61% тольяттинцев и 45% москвичей, что опровергает нашу гипотезу. А в общем здоровый образ жизни ведут 54% тольяттинцев и 25% москвичей, что подтверждает нашу гипотезу.

2.2. Результаты интервью Тольятти и Москвы о проблемах здорового образа жизни

В ходе данного исследования нами было проведено интервью. Был заготовлен список вопросов. С помощью интервью мы хотели получить более детальные и исчерпывающие сведения относительно рассматриваемой проблемы. Более глубоко оценить различия в понимании здорового образа жизни среди жителей Тольятти и Москвы.

Было проведено восемь интервью, с четырьмя представителями города Тольятти: Заяц Владислав Андреевич (студент, 19 лет), Супрунов Иван

Олегович (рабочий, 25 лет), Гусакова Алёна Сергеевна (студентка, 21 год) и Терещук Валерия Владимировна (студентка, 18 лет) и четырьмя представителями города Москва: Сидоренко Ольга Николаевна (студентка, 22 года), Ионченко Алина Сергеевна (студентка, 20 лет), Мироненко Анастасия Александровна (студентка, 21 год) и Бондаренко Андрей Олегович.

Нами было составлено 16 вопросов, с помощью которых можно получить информацию о представлении респондентов о здоровом образе жизни. Для удобства, мы обозначили респондентов г. Тольятти «Р.Т.», а респондентов г. Москва «Р.М.».

Первый вопрос звучал так: «На Ваш взгляд, что такое – здоровый образ жизни?».

Наши респонденты отметили, что здоровый образ жизни – это правильное питание, ведение активного образа жизни, а именно:

Р.Т. Алёна: Здоровый образ жизни – это значит правильно питаться, не иметь вредных привычек, не ругаться матом, вести активный образ жизни, то есть больше двигаться, заниматься каким-то спортом или хотя бы делать зарядку.

Р.Т. Валерия: Занятие спортом, здоровое питание и соблюдение режима.

Р.Т. Влад: Это отказ от алкоголя и сигарет. Нужно вести активный образ жизни (бегать, прыгать, гулять с друзьями).

Р.Т. Иван: Это в первую очередь – отсутствие вредных привычек, систематические занятия спортом, также полноценное питание качественными продуктами и прогулки на свежем воздухе.

Р.М. Ольга: Здоровый образ жизни – это, в первую очередь, подвижный образ жизни, правильное питание, которое исключает мясо, рыбу, яйца (продукты животного происхождения). Отсутствие вредных привычек, но не только сигареты и алкоголь, а и такая привычка, как переедание, здоровый сон и соблюдение водного баланса.

Р.М. Алина: Это позитивное виденье окружающего мира, отсутствие вредных привычек, спорт и правильное питание.

Р.М. Анастасия: Здоровый образ жизни для меня – это система нескольких показателей: физкультура, правильное питание, режим дня, хорошее самочувствие.

Р.М. Андрей: Здоровый образ жизни – это позитивное мышление, физическая культура и здоровое питание.

Проанализировав данные нам ответы, мы можем сделать вывод, что в общем наши респонденты считают здоровым образом жизни занятие спортом и правильное здоровое питание.

Следующим вопросом мы попросили респондентов сказать, что им даёт здоровый образ жизни.

Р.Т. Алёна: Здоровый образ жизни даёт мне хорошее самочувствие и сильный иммунитет.

Р.Т. Валерия: Здоровый организм, сильный иммунитет и физическую силу.

Р.Т. Влад: Крепкое здоровье в первую очередь, а также хорошее настроение, много друзей, знакомств, много эмоций.

Р.Т. Иван: Витамины и заряд энергии.

Р.М. Ольга: Ты чувствуешь себя бодрым и полным сил, у тебя хорошая кожа и фигура, ты не болеешь.

Р.М. Алина: Даёт сил и энергии на свершение новых дел.

Р.М. Анастасия: Здоровый образ жизни даёт хорошее самочувствие и фигуру. Выделяется гормон и счастье, у тебя хорошее настроение. Это самое главное, что может дать ЗОЖ.

Р.М. Андрей: Хорошее самочувствие и настроение.

Мы видим, что и в данном вопросе мнения наших респондентов похожие. Все считают, что ЗОЖ способствует улучшению самочувствия и влияет на человека с положительной стороны.

Третьим вопросом был: «Чем отличается здоровый образ жизни от нездорового?»

Р.Т. Алёна: Когда человек ведет нездоровый образ жизни, он плохо себя чувствует, он уставший, часто болеет, с утра трудно встаёт, от этого появляется лишний вес, человек ленится.

Р.Т. Валерия: Здоровый образ жизни дисциплинирует человека, а нездоровый – разрушает.

Р.Т. Влад: Процесс старения. Отличается продолжительностью жизни.

Р.Т. Иван: При ЗОЖ меньше болит голова, лучше самочувствие, быстрее восстанавливаешься, больше физической силы, более выносливый, не так быстро утомляешься, не болит голова, не чувствуешь слабость и настроение хорошее.

Р.М. Ольга: В нездоровом образе жизни нет рамок, а в ЗОЖ ты думаешь о последствиях. Нужно правильно себя ограничивать: в этой жизни нужно попробовать всё и понять, что это не твоё.

Р.М. Алина: Он отличается тем, что ты неосознанно живёшь, ведя нездоровый образ жизни.

Р.М. Анастасия: Нездоровый образ жизни – это курение, употребление алкоголя и проявление лени.

Р.М. Андрей: Питанием, физической нагрузкой и настроением.

Мы наблюдаем, что ответы самые разные.

Четвертый вопрос звучал так: «Если девушка/юноша занимается спортом, но при этом курит, можно ли это называть здоровым образом жизни?»

Р.Т. Алёна: Нет. Курение очень сильно вредит на лёгкие и другие органы, на мозг. И то, что она занимается спортом, вообще ничего не значит.

Р.Т. Валерия: Нет, это уже извращение.

Р.Т. Влад: Не задумывался об этом. Многие спортсмены курят и при этом занимаются спортом.

Р.Т. Иван: Я могу это назвать ЗОЖ.

Р.М. Ольга: Конечно нельзя. ЗОЖ не может быть здоровым наполовину.

Р.М. Алина: Да.

Р.М. Анастасия: Нет.

Р.М. Андрей: Я считаю, что можно.

Мы наблюдаем, что мнения респондентов разделились не по демографическим признакам.

Пятый вопрос: «Курите ли Вы, и как Вы относитесь к курящим?»

Р.Т. Алёна: Нет, я не курю. К курящим спокойно отношусь. При возможности стараюсь отходить от курящих людей.

Р.Т. Валерия: Нет, я не курю. Отношусь лояльно.

Р.Т. Влад: Я не курю. К курящим парням отношусь безразлично, а вот когда вижу курящую девушку, сразу отпадает интерес с ней общаться.

Р.Т. Иван: Я курю, и с пониманием отношусь к курящим.

Мнения среди респондентов не отличаются. Все толерантно относятся к курящим.

Р.М. Ольга: Я не курю и ни разу не пробовала, но к курящим отношусь спокойно, в моём окружении таких людей много.

Р.М. Алина: Курю. Нормально.

Р.М. Анастасия: Я не курю и мои близкие тоже. Плохо отношусь к курящим.

Р.М. Андрей: Я курю и нормально отношусь к курящим.

Курящих респондентов из Москвы больше, что подтверждает нашу гипотезу.

На *шестой вопрос:* «По Вашему мнению, ЗОЖ должен полностью исключать алкоголь или человек может раз в неделю употребить пиво или вино?» наши респонденты ответили так:

Р.Т. Алёна: Разные мнения есть. Кто-то говорит, что можно раз в неделю или в месяц немножко вина красного или шампанского. Я, например, на новый год могу выпить шампанского, но немного бокал – два.

Р.Т. Валерия: Как уже доказали, бокал красного вина раз в неделю способствует улучшению организма. Главное – не злоупотреблять.

Р.Т. Влад: Я сам активно занимаюсь спортом, но сам могу выпить вино, шампанское.

Р.Т. Иван: Я считаю, что может.

Р. М. Ольга: Пиво вообще пить нельзя. Сейчас оно очень вредное. Когда ты в состоянии опьянения, у тебя умирают клетки. Знаю, что женщинам вообще пить противопоказано. Но я считаю, что главное не злоупотреблять.

Р.М. Алина: Может быть.

Р.М. Анастасия: Я считаю, если человек выпьет раз в неделю вино, то это оказывает даже хорошее влияние для организма. У грузинов, например, принято каждый вечер выпивать пол бокала вина, и они все здоровые. Главное, не злоупотреблять.

Р.М. Андрей: Я считаю, что можно иногда употреблять алкоголь, главное не злоупотреблять.

Все наши респонденты не против употребления пива или вина, но в умеренных дозах.

Далее мы спросили: «Насколько важен режим дня для здорового образа жизни?»

Р.Т. Алёна: Режим дня важен, но не у всех получается его соблюдать.

Р.Т. Валерия: Очень важен. Если не соблюдать режим дня, то сбивается ритм жизни.

Р.Т. Влад: Режим дня у каждого своеобразен. У каждого человека свои особенности. Как ты настроил, так и будет всю жизнь.

Р.Т. Иван: Архиважен!

Р.М. Ольга: Нужно соблюдать режим дня! Нашему организму удобно работать по режиму.

Р.М. Алина: Считаю это важным.

Р.М. Анастасия: Очень важен. У тебя будет организм в хорошем состоянии.

Р.М. Андрей: Важен для хорошего самочувствия.

По ответам наших респондентов можно сделать вывод, что режим дня для ЗОЖ важен.

Затем мы задали вопрос: «Соблюдаете ли Вы режим дня для здорового образа жизни?», и все наши респонденты дали одинаковые ответы, что хотели бы, но не соблюдают.

Девятый вопрос звучал так: «Каким должно быть питание для соблюдения здорового образа жизни?». На что наши респонденты ответили:

Р.Т. Алёна: Нужно включить в свой рацион больше фруктов, овощей и других витаминов. Обязательно употреблять углеводы, но сладкого поменьше есть. Не кушать мясо.

Р.Т. Валерия: Полноценным и нормированным.

Р.Т. Влад: Нужно уменьшать употребление жирной пищи, хлебобулочных изделий.

Р.Т. Иван: Всесторонним и натуральным!

Р. М. Ольга: Есть фрукты и овощи! Витамины, кислоты. Нам не нужен животный белок, он долго расщепляется и не полноценно. Употреблять много воды. Надо есть все продукты. За день мы должны испробовать все вкусы: сладкое, острое, соленое, терпкое и пряное. Тогда ты поймёшь, что насытился. Нужно за день съедать первое, второе, но не обязательно за один приём пищи. Сладким, как и алкоголем не злоупотреблять!

Р.М. Алина: Сведение к минимуму жирной, сладкой, бесполезной еды и приёма пищи ради удовольствия, а не потребности.

Р.М. Анастасия: Питание не должно содержать сильно жареное и фаст-фуд.

В целом ответы каждого респондента взаимосвязаны между собой, только Алёна отметила ещё отсутствие в рационе мяса, что отличается от других.

Р.М. Андрей: Я считаю, что нужно свести к минимуму употребление фаст-фуда и другой вредной еды, и употреблять в достаточном количестве фрукты, овощи, орехи и соблюдать водный режим.

Далее мы попросили на основании высказанного мнения о том, каким должно быть питание для соблюдения ЗОЖ отнести, либо не отнести себя к числу соблюдающих людей. Все респонденты ответили, что не относят. Это можно объяснить насыщенной жизнью молодёжи и их постоянной занятостью.

Одиннадцатый вопрос: «Каким должен быть рацион питания для ЗОЖ?»

Р.Т. Алёна: С утра нужно кушать каши с орехами/фруктами/сухофруктами (углеводы). В обед первое и второе кушать. На ужин второе кушать. В течение дня обязательно пить воду и кушать фрукты. Вечером выпить стакан молока или кефира.

Р.Т. Валерия: Должен включать в себя овощи, мясо и молочные продукты.

Р.Т. Влад: Нужно питаться маленькими порциями несколько раз в день. Завтракать нужно плотно, обедать мясом с кашей. В перекусы фрукты. Перед сном перекусить чем-то лёгким.

Р.Т. Иван: Должны присутствовать все витамины, минералы, аминокислоты и т.д. Традиционная славянская кухня.

Р.М. Ольга: С утра каша с орехами. В обед суп и второе. На полдник фрукты. На ужин салат. За два часа до сна что-то кисломолочное. Во всём нужна мера.

Р.М. Алина: Больше овощей и фруктов, небольшие порции, меньше мучного и сладкого.

Р.М. Анастасия: С утра нужно съесть кашу, молочные продукты. Перекусить овощами. На обед мясо. На ужин творог.

Р.М. Андрей: Употребление белков, жиров, углеводов в достаточном количестве.

На данный вопрос ответы мы получили довольно таки разнообразные.

Затем мы задали *двенадцатый вопрос:* «Сейчас появилось множество различных вегетарианцев/веганов/сыроедов. Как Вы относитесь к исключению мяса из рациона? Является ли это признаком ЗОЖ?»

Р.Т. Алёна: Я отношусь к этому хорошо, потому что, когда ты не ешь мясо, ты чувствуешь себя легко. Мясо в желудке толком не переваривается, оно там перегнивает и от этого неприятные запахи изо рта, болезни. И вообще, убийство – это плохо. Ты съел убитое животное, труп – это ужасно. И получается, что ты перенял на себя эту энергетику, от этого у человека проблемы могут происходить.

Р.Т. Валерия: Это не является признаком ЗОЖ. Так как мясо – это основной источник энергии организма.

Р.Т. Влад: Никогда не задавался этим вопросом. Мне безразлично, чем питаются другие люди.

Р.Т. Иван: К исключениям отношусь с юмором, не воспринимаю это всерьёз и надолго. Считаю это крайне озабоченным отношением к своему здоровью. Это лишнее. Но это – ЗОЖ.

Р.М. Ольга: Это является признаком ЗОЖ. Мясо очень долго разлагается в организме, оно гниет и ещё не факт, что оно натуральное.

Р.М. Алина: Я считаю, что это всё очень индивидуально. Если такой вид питания подходит человеку, то здорово.

Р.М. Анастасия: Я не считаю, что исключение мяса из рациона – это признак ЗОЖ. Это выбор человека.

Р.М. Андрей: Я считаю, что это является признаком ЗОЖ.

Далее мы хотели оценить роль спорта и физкультуры в здоровом образе жизни. Абсолютно все респонденты считают, что – важную. А, именно:

Р.Т. Алёна: Чем больше человек двигается, тем лучше. У многих сидячий образ жизни, а нам нужно двигаться, чтобы хотя бы кровь ровно циркулировала по всему телу. Если долго сидишь, то нужно периодически вставать и делать какие-то физические нагрузки или хотя бы походить.

Р.Т. Валерия: «В здоровом теле – здоровый дух». Тело должно быть здоровым, крепким и сильным! То есть, важную роль.

Р.Т. Влад: От спорта зависит то, кем Вы будете по жизни. Если человек ленивый, ничего не хочет, то так он и проживёт всю жизнь. Спорт сближает, развивает тебя.

Р.Т. Иван: Одну из основных функций. Это поддержание своего внешнего вида и состояния организма.

Р.М. Ольга: Спорт – это не ЗОЖ. При постоянных занятиях, в мышцах откладывается молочная кислота, от этого растут мышцы. Когда ты этим постоянно занимаешься, органы находятся в стрессовой ситуации.

Р.М. Алина: Ведущую роль. Движение – жизнь.

Р.М. Анастасия: Занимает важное место, даже ключевое. Потому что, если спросишь у человека, что такое ЗОЖ, первое что придёт на ум, это пробежка, зарядка, по крайней мере для моего окружения.

Р.М. Андрей: Я считаю, что важную роль. Без спорта мы себя плохо чувствуем.

Затем мы задали вопрос: «Занимаетесь ли Вы спортом или физкультурой?» и получили такие ответы:

Р.Т. Алёна: Иногда занимаюсь для поддержания фигуры в порядке. Вообще я редко сижу, разве что за домашним заданием.

Р.Т. Валерия: Да!

Р.Т. Влад: Да, с раннего детства.

Р.Т. Иван: Нет, но на месте не сижу. Веду активный образ жизни.

Р.М. Ольга: Нет.

Р.М. Алина: Да, почти каждый день.

Р.М. Анастасия: Да.

Р.М. Андрей: Да.

Мы видим, что все наши респонденты ведут активный образ жизни.

Далее мы спросили, какие способы применяют наши респонденты для того, чтобы снять стресс, поддерживать психологическое равновесие и помогли их направить в нужную сторону, предложив возможные варианты. Такие, как съесть шоколадку, заняться йогой.

Р.Т. Алёна: Я иду в душ/ванную и смываю плохую энергетику.

Р.Т. Валерия: Съесть шоколадку и запить горячим чаем.

Р.Т. Влад: Затрудняюсь ответить.

Р.Т. Иван: Алкоголь и сигареты.

Р.М. Ольга: Я делюсь своими проблемами, также помогает просмотр фильма, смена деятельности.

Р.М. Алина: У меня ежедневные пробежки к природе, там короткая тренировка, а после сижу наедине с природой и со своими мыслями, размышляю о накопившемся, о наболевшем.

Р.М. Анастасия: У меня бывает часто стресс, и я пью травяные чаи или ем шоколадку, смотрю сериалы или ложусь спать.

Р.М. Андрей: Я снимаю стресс занятием спортом.

На *шестнадцатый вопрос*: «Как Вы считаете, вести здоровый образ жизни финансово-затратное дело?», – мы получили такие ответы:

Р.Т. Алёна: Я считаю, что не дорого. Физические упражнения можно делать и дома, фрукты в открытом доступе. Не обязательно покупать дорогие, можно приобретать сезонные фрукты.

Р.Т. Валерия: Да, довольно таки дорого. Овощи, фрукты свежие дорогие.

Р.Т. Влад: Мне, кажется, нет. Что дорогого в том, чтобы правильно питаться и бегать по утрам – это же бесплатно.

Р.Т. Иван: Считаю, что да. Не дешево.

Р.М. Ольга: То на то и выйдет, надо правильно распределить свой бюджет.

Р.М. Алина: Нет, ЗОЖ вполне можно организовать с совершенно разным бюджетом.

Р.М. Анастасия: Относительно. Всё зависит от человека. Можно делать зарядку утром, заниматься на площадке во дворе. Питание дороже выходит, к примеру, купить полезное мясо, творог дороже, чем на бургер. Но ты ведь и не тратишь деньги на сигареты, алкоголь.

Р.М. Андрей: Нет. Ты просто тратишь деньги на другое питание, а спорт доступен в бесплатном виде.

То есть мнения разделились. Но не по гендерному признаку.

Исходя из ответов респондентов, можно сказать, что наши респонденты понимают, что такое здоровый образ жизни и хотят его соблюдать, но полноценно это не получается. Кто-то правильно питается, кто-то не имеет вредных привычек, занимается спортом. Но в целом, это здоровым образом жизни, к сожалению, не назовёшь. Ответы на счет активного образа жизни,

несомненно, радуют. Наша молодёжь не сидит на месте – это бесспорно хорошо! Я считаю, что, когда студенчество закончится, с возрастом они нормируют свой график и вполне возможно, что придут к здоровому образу жизни на 100%. Главное, что есть желание!

Заключение

В заключении хочется отметить, что здоровый образ жизни играет важную роль в формировании человека. В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным, особенно среди молодежи, так как они попадают под пагубное влияние социума, друзей, коллег и тем самым, разрушают себя.

Мы провели анкетирование и интервью, в ходе которых было выявлено, что молодёжь считает здоровый образ жизни важным в сравнении с другими ценностями и за него отвечает никто другой, как сам человек. Но какой парадокс: большинство говорят, что это важно, нужно соблюдать, приводят аргументы, а соблюдают меньшинство. Конечно, мы можем говорить, что у молодёжи недостаточно свободного времени на соблюдение – режима дня, сбалансированного питания и занятия физкультурой. Но тем не менее, проблема есть. Можно отметить, что взгляды на здоровый образ жизни у тольяттинцев и москвичей имеют небольшие отличия. Как жители Тольятти, так и жители Москвы считают, что самое главное – это заниматься физической культурой и спортом, отказаться от вредных привычек.

Гипотезы исследования, выдвигаемые в начале, подтвердились не все. Относительно небольшой процент респондентов курит, из них больше курящих москвичей, чем тольяттинцев, что подтверждает нашу гипотезу. Мы предполагали, что здоровый образ жизни для хорошего внешнего вида ведут больше москвичей, чем тольяттинцев, но это предположение не подтвердилось. Здоровый образ жизни для хорошего внешнего вида ведут 61% жителей Тольятти и 45% жителей Москвы.

А в общем здоровый образ жизни ведут 54% тольяттинцев и 25% москвичей, что подтверждает нашу гипотезу.

Главной задачей в рамках нашего исследования было сравнение взглядов жителей Тольятти и жителей Москвы на здоровый образ жизни. Мы убедились в том, что взгляды у горожан Тольятти и горожан Москвы не сильно

расходятся. Различия в ответах несомненно есть, но не по всем показателям и не всегда они и есть вообще.

В заключении хотелось бы сказать, что здоровый образ жизни нужен каждому из нас! И что мы – молодёжь несём ответственность не только за нас самих, но и за формирование ценностей и любви к здоровому образу жизни у наших братьев и сестер, подрастающего поколения, у соседей и просто проходящих мимо детей. Мы все когда-то станем мамами и папами и будем закладывать в сознание нашего ребенка ту информацию, то виденье жизни, которым владеем мы. Конечно, все хотят, чтобы их дети были здоровыми, но для этого нужно подавать правильный пример. Нужно начать с себя. Найти время на зарядку утром, на соблюдение правильного питания, здорового сна и других не мало важных аспектов здорового образа жизни, тогда мы будем довольны качеством нашей жизни.

Список используемой литературы и источников

1. Дюркгейм Э. О разделении общественного труда / Э. Дюркгейм; пер. с фр. А.Б. Гофмана. – М.: Канон, 1996. – 432 с.
2. Дюркгейм Э. Социология образования / Э. Дюркгейм. – М.: ИН-ТОР, 1996. – 80 с.
3. Парсонс Т. О. структуре социального действия / Т. Парсонс. – изд. 4-е. – М.: Академический проект, 2014. – 880 с.
4. Парсонс Т. Система современных обществ / Т. Парсонс. – М.: Аспект-Пресс, 1997. – 245 с.
5. Гидденс Э. Социология тела: пер. с англ. / Э. Гидденс, – 4-е изд., полностью перераб. и доп. – М.: Эдиториал УРСС, 2015. – 632 с.
6. Гидденс Э. Устройство общества: Очерк теории структурности / Э. Гидденс. – М.: Академический проект, 2015. – 525 с.
7. Бурдьё П. Практический смысл / П. Бурдьё. – СПб.: Алетейя, 2001. – С. 562.
8. Горшков М.К. Российская молодежь: истоки и этапы социологического изучения / М.К. Горшков, Ф.Э. Шереги // Гуманитарий Юга России. – 2014. – № 3. – С.23.
9. Горшков М.К. Российская молодежь: истоки и этапы социологического изучения / М.К. Горшков, Ф.Э. Шереги // Гуманитарий Юга России. – 2014. – №4. – С.22.
10. Афанасьева И.Ф., Шурыгина Ю.Ю. Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности / отв. ред. Ю.Ю. Шурыгина. Улан-Удэ: Изд-во ВСГУТУ, 2014. С.15-16.
11. Бурдьё П. Практический смысл / П. Бурдьё. – СПб.: Алетейя, 2001. С. 66 – 67.
12. Коркюф Ф. Новые социологии / Пер. с фр. Е. Д. Вознесенской, М. В. Федоровой; науч. ред. Н. А. Шматко – М: Институт экспериментальной социологии; СПб.: Алетейя, 2002. С. 72.

13. Зубок Ю.А. Феномен риска в социологии. Опыт исследования молодежи. М.: Мысль, 2007. С.14.
14. Лисовский В. Т. Динамика социальных изменений. // Социологические исследования. 2015. – № 7. – С. 52.
15. Журавлева И. В., Иванова Л. Ю., Ивахненко Г. А. Студенты: поведенческие риски и ценностные ориентации в отношении здоровья // Вестник Института социологии. 2015. № 6. С. 112-129.
16. Журавлева И. В., Иванова Л. Ю. Улучшит ли национальный проект «здоровье» состояние здоровья россиян? // Россия реформирующаяся. Ежегодник / Отв. ред. М.К. Горшков. – Вып. 8. – М.: Институт социологии РАН, 2015. С. 377-392.
17. Шмарион Ю. В., Нарбаев Д. Ю., Благинин В.С. Социально-технологический подход к процессу формирования здорового образа жизни населения // Научный результат. Социология и управление. – Т.2, №2, 2016. – С. 84.
18. Журавлева И. В., Охрана здоровья: проблемы организации, управления и уровни ответственности: сборник статей по материалам Интернет-конференций. – М.: «ИПЦ «Маска», 2016. – 220 с.
19. Журавлева И. В. Здоровье студентов: реальность и перспективы // Социология и общество: глобальные вызовы и региональное развитие [Электронный ресурс]: Материалы IV Очередного Всероссийского социологического конгресса / РОС, ИС РАН, АН РБ, ИСППИ. – М.: РОС, 2016. <http://www.isras.ru/files/File/congress2012/part27.pdf>. – С. 4311-4316.
20. Лисовский В. Т. Ценности жизни и культуры современной молодежи (социологическое исследование) // Тугариновские чтения. Материалы научной сессии. Серия «Мыслители», № 1. – СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2000. – С.40-44.
21. Зубок Ю. А. Феномен риска в социологии. Опыт исследования молодежи. М.: Мысль, 2007. 288с.

22. Зубок Ю. А., Чупров В. И. О формировании правовой культуры молодежи в России и Белоруссии. // Социологические исследования, 2006. № 3. – С. 65-78.
23. Чупров В. И. Молодежь в обществе риска / В.И. Чупров, Ю.А. Зубок, К. Уильяме. – М.: Наука, 2001. – 229 с.
24. Чупров В. И. Молодежь в общественном воспроизводстве / В.И. Чупров. // Социологические исследования 2003, № 3. С. 15-21.
25. Зубок Ю. А., Чупров В. И. Социальная регуляция в условиях неопределенности. М.: Academia 2008. – 272 с.
26. Чередниченко Г. А. Образовательные и профессиональные траектории молодежи: исследовательские концепты / Г.А. Чередниченко // Социологический журнал. – 2015. – №3. С. 53.
27. Чередниченко Г. А. Молодежь России: Социальные ориентации и жизненные пути (Опыт социологического исследования) / Г.А. Чередниченко. – СПб.: РХГИ, 2014. – С. 126.
28. Чередниченко Г. А. Молодежь России: Социальные ориентации и жизненные пути (Опыт социологического исследования) / Г.А. Чередниченко. – СПб.: РХГИ, 2014. – С. 16.
29. Алыпкашева С. А., Чотчаева Д., Ермолаева Е.В. Здоровье как показатель благосостояния общества // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. – Т. 6. – № 1. – С. 89.
30. Горшков М. К., Шереги Ф. Э. Молодежь России: социологический портрет. – М.: ЦСПиМ, 2010. С. 372.
31. Страхова И. Б. Валеологическое образование как фактор восстановления здоровья студентов // Интерэкспо ГЕО-Сибирь – 2014. X Междунар. науч. конгр.: Междунар. науч. конф. «Глобальные процессы в региональном измерении: опыт истории и современность»: сб. материалов в 2 т. (Новосибирск, 8-18 апреля 2014 г.). – Новосибирск: СГТА, 2014. Т. 2. – С.176-178.

32. Страхова И. Б. К вопросу воспитания студенческой молодёжи средствами физической культуры // Актуальные вопросы образования. Современные тенденции формирования образовательной среды технологического университета. Междунар. науч.-методич. конф.: сб. материалов в 3 ч. (Новосибирск, 3-7 февраля 2014 г.). – Новосибирск: СГГА, 2014. Ч. 3. – С.170-172.
33. Зубок Ю. А., Чупров В. И. Социальная регуляция в условиях неопределенности. М.: Academia 2008. С. 162.
34. Хапаев И. Б., Павлюк С. В. Основные факторы воздействия на социальную среду современной молодёжи // Наука в современном обществе: материалы V Международной конференции. – Ставрополь: Логос, 2014. – С. 70-73.
35. Алыпкашева С. А., Чотчаева Д., Ермолаева Е. В. Здоровье как показатель благосостояния общества. 2016. – Т. 6. – № 1. – С. 89.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Эмпирическое исследование: «Формирование здорового образа жизни молодежи в обществе потребления»

МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ

Обоснование проблемы исследования. В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным, особенно среди молодежи, поскольку они попадают под пагубное влияние общества, друзей, коллег и тем самым могут уничтожить самих себя.

В жизни современного общества проблемы, связанные с курением табака, наркоманией и алкоголем, стали особенно острыми. Эти вредные привычки особенно распространены среди молодежи. Вредные привычки негативно влияют на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность человека. На данный момент эта проблема стала поистине глобальной. Согласно статистическим данным, распространенность вредных привычек в больших масштабах в отдельных странах связана с нестабильностью политической и экономической ситуации, наличием большого количества кризисов и совершенствованием политического и экономического механизма. В отношении нашей страны эта проблема особенно актуальна, и ее корни углубляются в историю нашего народа, а ее распространение также связано с низкой культурой общества. С этой проблемой необходимо бороться не только с обществом, но и каждый человек должен осознавать для себя большой вред этих привычек и пытаться бороться с ними. Только тогда мы можем говорить о решении этой проблемы.

Задачей социологического исследования является формирование мотивации молодежи на здоровье и здоровый образ жизни.

Объектом данной работы является молодёжь как социально-демографическая группа в возрасте от 16 до 30 лет (на примере Москвы и Тольятти).

Предметом бакалаврской работы является сравнительный анализ представлений о здоровом образе жизни московской и тольяттинской молодёжи.

Гипотезы исследования:

1. Предположительно, что молодёжь Тольятти в большей степени уделяют внимание своему здоровью, чем жители Москвы.
2. Здоровый образ жизни для хорошего внешнего вида ведут больше москвичей, чем тольяттинцев.
3. Курящих респондентов из Москвы больше, чем из Тольятти.

Системный анализ объекта исследования

Блок 1. Представление респондентов о здоровом образе жизни:

1. самооценка здорового образа жизни;
2. оценка здорового образа жизни в обществе;
3. проявление здорового образа жизни.

Блок 2. Факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни:

1. оценка влияния неправильного питания на организм;
2. отношение к физической культуре;
3. оценка влияния неправильного образа жизни на внешний вид.

Блок 3. Факторы, препятствующие формированию здорового образа жизни:

1. наличие вредных привычек у молодёжи.
2. уровень доверия к СМИ в формировании здорового образа жизни.

Блок 4. Социально-демографические характеристики респондентов:

1. пол (опрашиваются мужчины и женщины);
2. возраст (от 16 до 30 лет);
3. город (опрашиваются жители Тольятти и Москвы, в равном соотношении)

Теоретическая интерпретация социологических понятий:

В данной работе используются следующие понятия:

Здоровый образ жизни – образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.

ЗОЖ – это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

Жизненная позиция – отношение человека к окружающему миру, выражающееся в его мыслях и поступках. Выделяются две основные жизненные позиции: *пассивная (конформистская)*, направленная на подчинение окружающему миру, следованию обстоятельствам и *активная*, направленная на преобразование окружающего мира, контроль над ситуацией. В свою очередь, конформистская жизненная позиция бывает:

- *авторитарно-конформистская* (человек в своем поведении ориентируется на поведение и взгляды какого-то отдельного, очень влиятельного и авторитетного человека, как правило, руководителя коллектива);

- *групповая-конформистская* (отдельный человек, как и другие члены группы, жестко придерживается норм, принятых в группе);

- *общественно-конформистская* (отдельный индивид подчиняется нормам общества и «плывет по течению»); данное поведение особенно было свойственно гражданам тоталитарных государств. Активная жизненная позиция также имеет свои грани: активное, самостоятельное поведение по

отношению к другим индивидам, но подчинение лидеру группы; подчинение нормам общества, но стремление лидировать в группе, коллективе; игнорирование общественных норм и активное стремление «найти себя» вне общества – в банде преступников, среди хиппи, в других асоциальных группах; непринятие норм общества, но стремление самостоятельно и с помощью других изменить всю окружающую действительность.

Операционализация социологических понятий

Данное исследование предполагает выяснение в первом блоке вопросов, связанных с представлением респондентов о здоровом образе жизни.

Узнать, что важнее для человека, сравнивая разные ценности можно с помощью номинальной шкалы:

1. Здоровье самое главное
2. Здоровье такая же важная ценность, как и другие (материальное благополучие и семья)
3. Здоровье менее важная ценность, чем другие.

В следующем вопросе мы узнаем о том, кто несёт ответственность за состояние здоровья человека (номинальная шкала)

1. За здоровье отвечает сам человек
2. Родители несут ответственность
3. Органы здравоохранения

По чьей инициативе молодёжь проходит медицинское обследование мы выясним с помощью следующего вопроса (номинальная шкала):

1. По своей инициативе
2. По инициативе родителей
3. Ежегодный профосмотр

Во втором блоке мы узнаем о факторах, влияющих на формирование здорового образа жизни.

Далее, с помощью номинальной шкалы, мы узнаем мнение молодёжи о том, что такое здоровый образ жизни (ЗОЖ):

1. Личная гигиена
2. Оптимальный двигательный режим
3. Отказ от вредных привычек
4. Вегетарианское/веганское питание
5. Закаливание
6. Положительные эмоции
7. Занятие физической культурой и спортом
8. Правильный самоконтроль

С помощью следующего вопроса мы выясним причину, по которой наши респонденты считают нужным вести ЗОЖ (номинальная шкала):

1. Для хорошего самочувствия
2. Для высокой работоспособности
3. Для хорошего внешнего вида
4. Для того, чтобы иметь здоровых детей
5. Для долголетия

Далее, с помощью номинальной шкалы, мы выясним ведут ли наши респонденты ЗОЖ:

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

С помощью следующего вопроса узнаем, что молодёжь делает для поддержания ЗОЖ (номинальная шкала):

1. Занимаюсь ходьбой на лыжах
2. Не сижу долго за компьютером
3. Бегаю

4. Практикую лечебное голодание
5. Не употребляю мясопродукты
6. Употребляю необходимое количество витаминов (овощи, фрукты)
7. Соблюдаю режим дня
8. Соблюдаю диету
9. Не курю
10. Не употребляю алкоголь
11. Посещаю спортзал
12. Плаваю в бассейне
13. Духовно развиваюсь

Далее, с помощью номинальной шкалы, спросим у респондентов, считают ли они модным ведение ЗОЖ:

1. Считаю это престижным и модным
2. Не считаю это престижным и модным
3. Затрудняюсь ответить

В третьем блоке мы узнаем о факторах, препятствующих формированию здорового образа жизни. Среди различных факторов важное значение имеет табакокурение, узнаем, курят ли наши респонденты (номинальная шкала):

1. Да
2. Изредка
3. Нет

В следующем вопросе мы узнаем, как курение влияет на окружающих (номинальная шкала):

1. Вредно
2. Не вредно
3. Не задумывался об этом

Далее мы узнаем, употребляют ли наши респонденты спиртные напитки (номинальная шкала):

1. Да
2. Нет
3. Очень редко, только по праздникам

В следующем вопросе мы узнаем, как часто, опрашиваемая нами молодёжь употребляет спиртные напитки (порядковая шкала):

	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Не употребляю
Крепкие спиртные напитки	1	2	3	4
Вина	1	2	3	4
Пиво	1	2	3	4
Коктейли	1	2	3	4

Далее мы узнаем, хотели бы наши респонденты избавиться от вредных привычек (номинальная шкала):

1. Да
2. Нет
3. Нет вредных привычек

В следующем вопросе мы узнаем, под влиянием чего распространяются вредные привычки среди молодёжи (номинальная шкала):

1. Круг друзей
2. Реклама
3. Молодёжная мода
4. Слабый контроль родителей
5. Слабый административный контроль

В последнем вопросе третьего блока мы узнаем, что наши респонденты считают наиболее эффективным для предотвращения распространения вредных привычек среди молодёжи (номинальная шкала).

1. Административное наказание в виде штрафов.
2. Более строгий контроль родителей.
3. Регулярный медицинский осмотр
4. Проведение профилактических мероприятий в учебных заведениях
5. Тестирование на ВИЧ, СПИД, употребление наркотических веществ

Завершает анкету блок вопросов социально-демографических характеристик респондентов: город, возраст, образование и социальный статус.

Приложение 2**Анкета**

Уважаемый респондент!

Кафедра социологии Тольяттинского государственного университета проводит социологическое исследование по теме: «Представления молодежи о здоровом образе жизни».

Просим Вас, по возможности, ответить на **все** вопросы анкеты, выбрав вариант ответа, более точно отражающий Ваше мнение. Из предлагаемых вариантов отметьте, пожалуйста, тот, который наиболее точно выражает Ваше мнение. *Некоторые вопросы предполагают несколько вариантов ответа.* Если Вы не согласны ни с одним из предложенных вариантов, *допишите*, пожалуйста, свой ответ на свободной строчке. Ваши ответы будут использоваться только в обобщенном виде.

Заранее благодарим Вас за участие в социологическом исследовании!

1. Оцените, пожалуйста, важность здоровья в сравнении с другими ценностями.

1. Здоровье самое главное
2. Здоровье такая же важная ценность, как и другие (материальное благополучие и семья)
3. Здоровье менее важная ценность, чем другие

2. Кто, по Вашему мнению, несёт ответственность за состояние здоровья человека?

1. За здоровье отвечает сам человек
2. Родители несут ответственность
3. Органы здравоохранения
4. Другое _____

3. По чьей инициативе Вы проходите медицинское обследование?

1. По своей инициативе
2. По инициативе родителей
3. Ежегодный профосмотр

4. По Вашему мнению, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это... (можно выбрать несколько вариантов ответа)

1. Личная гигиена
2. Оптимальный двигательный режим
3. Отказ от вредных привычек
4. Вегетарианское/веганское питание
5. Закаливание
6. Положительные эмоции
7. Занятие физической культурой и спортом

8. Правильный самонастрой

9. Другое _____

5. Для чего нужно вести ЗОЖ? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

1. Для хорошего самочувствия
2. Для высокой работоспособности
3. Для хорошего внешнего вида
4. Для того, чтобы иметь здоровых детей
5. Для долголетия
6. Другое _____

6. Ведёте ли Вы ЗОЖ?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

7. Что Вы делаете для поддержания ЗОЖ? (можно выбрать несколько вариантов ответа)

1. Занимаюсь ходьбой на лыжах
2. Не сижу долго за компьютером
3. Бегаю
4. Практикую лечебное голодание
5. Не употребляю мясопродукты
6. Употребляю необходимое количество витаминов (овощи, фрукты)
7. Соблюдаю режим дня
8. Соблюдаю диету
9. Не курю
10. Не употребляю алкоголь
11. Посещаю спортзал
12. Плаваю в бассейне
13. Духовно развиваюсь

8. Как Вы считаете, на сколько модно вести ЗОЖ?

1. Считаю это престижным и модным
2. Не считаю это престижным и модным
3. Затрудняюсь ответить

9. Курите ли Вы?

1. Да
2. Изредка
3. Нет

10. На Ваш взгляд, как курение влияет на окружающих?

1. Вредно
2. Не вредно
3. Не задумывался об этом

11. Употребляете ли Вы спиртные напитки?

1. Да
2. Нет
3. Очень редко, только по праздникам

12. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?

	Несколько раз в неделю	Несколько раз в месяц	Несколько раз в год	Не употребляю
Крепкие спиртные напитки	1	2	3	4
Вина	1	2	3	4
Пиво	1	2	3	4
Коктейли	1	2	3	4

13. Если у Вас есть вредные привычки, то Вы бы хотели от них избавиться?

1. Да
2. Нет
3. Нет вредных привычек

14. Как Вы считаете, под влиянием чего распространяются вредные привычки среди молодёжи?

1. Круг друзей
2. Реклама
3. Молодёжная мода
4. Слабый контроль родителей
5. Слабый административный контроль

6. Другое _____

15. Что Вы считаете наиболее эффективным для предотвращения распространения вредных привычек среди молодёжи?

1. Административное наказание в виде штрафов.
2. Более строгий контроль родителей.
3. Регулярный медицинский осмотр
4. Проведение профилактических мероприятий в учебных заведениях
5. Тестирование на ВИЧ, СПИД, употребление наркотических веществ.
6. Другое _____

Несколько слов о себе:

16. Ваш город:

1. Тольятти
2. Москва

17. Укажите, пожалуйста, Ваш возраст

18. Ваше образование?

1. Неполное среднее
2. Полное среднее
3. Среднее профессиональное
4. Неполное высшее
5. Полное высшее

19. Укажите, пожалуйста, Ваш социальный статус на данный момент

1. Работающий
2. Неработающий

Благодарим Вас за участие в исследовании!

Приложение 3

1.Оцените, пожалуйста, важность здоровья в сравнении с другими ценностями.	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
1. Здоровье самое главное	50	56	56	44	44
2. Здоровье такая же важная ценность, как и другие (материальное благополучие и семья)	49	42	42	56	56
3. Здоровье менее важная ценность, чем другие	1	2	2	0	0

2. Кто, по Вашему мнению, несёт ответственность за состояние здоровья человека?	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
1. За здоровье отвечает сам человек	84,5	91	91	78	78
2. Родители несут ответственность	8	2	2	14	14
3. Органы здравоохранения	3	0	0	6	6
4. Другое	4,5	7	7	2	2

3. По чьей инициативе Вы проходите медицинское обследование?	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
1. По своей инициативе	50,5	57	57	44	44
2. По инициативе родителей	14,5	5	5	24	24
3. Ежегодный профосмотр	35	38	38	32	32

4. По Вашему мнению, здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это... (можно выбрать несколько вариантов ответа)	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
1. Личная гигиена	50,5	59	59	42	42
2. Оптимальный двигательный режим	47	52	52	42	42
3. Отказ от вредных привычек	68	81	81	55	55
4. Вегетарианское/веганское питание	15,5	15	15	16	16
5. Закаливание	21,5	20	20	23	23
6. Положительные эмоции	40	41	41	39	39
7. Занятие физической культурой и спортом	74,5	87	87	62	62
8. Правильный самонастрой	31,5	38	38	25	25
9. Другое	4,5	4	4	5	5

5. Для чего нужно вести ЗОЖ? (можно выбрать несколько вариантов ответа)	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
1. Для хорошего самочувствия	70,5	83	83	58	58
2. Для высокой работоспособности	44,5	47	47	42	42
3. Для хорошего внешнего вида	53	61	61	45	45
4. Для того, чтобы иметь здоровых детей	50	58	58	42	42
5. Для долголетия	40	40	40	40	40
6. Другое	2	2	2	2	2

6. Ведёте ли Вы ЗОЖ?	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
1. Да	39,5	54	54	25	25
2. Нет	27	21	21	33	33
3. Затрудняюсь ответить	33,5	25	25	42	42

7. Что Вы делаете для поддержания ЗОЖ? (можно выбрать несколько вариантов ответа)	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
1. Занимаюсь ходьбой на лыжах	3,5	2	2	5	5
2. Не сижу долго за компьютером	14	12	12	16	16
3. Бегаю	30	40	40	20	20
4. Практикую лечебное голодание	11,5	8	8	15	15
5. Не употребляю мясопродукты	12	10	10	14	14
6. Употребляю необходимое количество витаминов (овощи, фрукты)	36,5	46	46	27	27
7. Соблюдаю режим дня	17	15	15	19	19
8. Соблюдаю диету	16	16	16	16	16
9. Не курю	58,5	74	74	43	43
10. Не употребляю алкоголь	41,5	42	42	41	41
11. Посещаю спортзал	39,5	56	56	23	23
12. Плаваю в бассейне	8	10	10	6	6
13. Духовно развиваюсь	33,5	39	39	28	28

8. Как Вы считаете, насколько модно вести ЗОЖ?	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
1. Считаю это престижным и модным	49,5	59	59	40	40
2. Не считаю это престижным и модным	28	21	21	35	35
3. Затрудняюсь ответить	22,5	20	20	25	25

9. Курите ли Вы?	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
1. Да	11,5	11	11	12	12
2. Изредка	26	14	14	38	38
3. Нет	62,5	75	75	50	50

10. Как курение влияет на окружающих?	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
1. Вредно	77	91	91	63	63
2. Не вредно	8	4	4	12	12
3. Не задумывался об этом	15	5	5	25	25

11. Употребляете ли Вы спиртные напитки?	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
1. Да	22	21	21	23	23
2. Нет	22,5	26	26	19	19
3. Очень редко, только по праздникам	55,5	53	53	58	58

12. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
<u>Крепкие спиртные напитки</u>					
Несколько раз в неделю	1,5	2	2	1	1
Несколько раз в месяц	7,5	7	7	8	8
Несколько раз в год	36	41	41	31	31
Не употребляю	55	50	50	60	60
<u>Вина</u>					
Несколько раз в неделю	2,5	3	3	2	2
Несколько раз в месяц	21,5	22	22	21	21
Несколько раз в год	46	44	44	48	48
Не употребляю	30	31	31	29	29
<u>Пиво</u>					
Несколько раз в неделю	6	5	5	7	7
Несколько раз в месяц	18,5	20	20	17	17
Несколько раз в год	25,5	20	20	31	31

Не употребляю	50	55	55	45	45
<i>Коктейли</i>					
Несколько раз в неделю	1,5	2	2	1	1
Несколько раз в месяц	7	8	8	6	6
Несколько раз в год	30	26	26	34	34
Не употребляю	61,5	64	64	59	59

13. Если у Вас есть вредные привычки, то Вы бы хотели от них избавиться?	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
1. Да	47	52	52	42	42
2. Нет	21	16	16	26	26
3. Нет вредных привычек	32	32	32	32	32

14. Как вы считаете, под влиянием чего распространяются вредные привычки среди молодёжи?	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
1. Круг друзей	70,5	86	86	55	55
2. Реклама	40,5	46	46	35	35
3. Молодёжная мода	50,5	48	48	53	53
4. Слабый контроль родителей	27	26	26	28	28
5. Слабый административный контроль	17	16	16	18	18
6. Другое	7	10	10	4	4

15. Что Вы считаете наиболее эффективным для предотвращения распространения вредных привычек среди молодёжи?	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
1. Административное наказание в виде штрафов.	42,5	52	52	33	33
2. Более строгий	32	33	33	31	31

контроль родителей.					
3. Регулярный медицинский осмотр	29	31	31	27	27
4. Проведение профилактических мероприятий в учебных заведениях	41	44	44	38	38
5. Тестирование на ВИЧ, СПИД, употребление наркотических веществ.	47	42	42	52	52
6. Другое	10	13	13	7	7

	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
16. Ваш город:					
1. Тольятти	50	100	100	0	0
2. Москва	50	0	0	100	100

	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
17. Укажите, пожалуйста, Ваш возраст (среднее значение)					
		21		21	

	Данные по общему массиву (в %)	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
18. Ваше образование?					
1. Неполное среднее	2,5	2	2	3	3
2. Полное среднее	8	9	9	7	7
3. Среднее профессиональное	24	14	14	34	34
4. Неполное высшее	46,5	57	57	36	36
5. Полное высшее	19	18	18	20	20

	Данные по общему массиву	Данные по подмассиву (Тольятти)	В %	Данные по подмассиву (Москва)	В %
19. Укажите, пожалуйста, Ваш социальный статус на данный момент					
1. Работающий	49	36	36	62	62
2. Не работающий	51	64	64	38	38

Вопросы интервью

1. На Ваш взгляд, что такое – здоровый образ жизни?
2. Что Вам даёт здоровый образ жизни?
3. Чем отличается здоровый образ жизни от нездорового?
4. Если девушка/юноша занимается спортом, но при этом курит, можно ли это называть здоровым образом жизни?
5. Курите ли Вы и как Вы относитесь к курящим?
6. По Вашему мнению, ЗОЖ должен полностью исключать алкоголь или человек может раз в неделю употребить пиво или вино?
7. На сколько важен режим дня для здорового образа жизни?
8. Соблюдаете ли Вы режим дня для здорового образа жизни?
9. Каким должно быть питание для соблюдения здорового образа жизни?
10. Считаете ли Вы своё питание правильным?
11. Каким должен быть рацион питания для ЗОЖ?
12. Сейчас появилось множество различных вегетарианцев/веганов/сыроедов. Как Вы относитесь к исключению мяса из рациона? Является ли это признаком ЗОЖ?
13. Какую роль играет спорт и физкультура в здоровом образе жизни?
14. Занимаетесь ли Вы спортом или физкультурой?
15. Какие способы Вы применяете для того, чтобы снять стресс, поддерживать психологическое равновесие (съесть шоколадку, заняться йогой или др.)?
16. Как Вы считаете, в настоящее время вести здоровый образ жизни финансово-затратное дело?