

**Здоровый образ жизни и практики повседневного питания современной молодёжи**

**Коновалов Данил Сергеевич**

*Студент (бакалавр)*

Ульяновский государственный университет, Ульяновск, Россия

*E-mail: ddd-7562@mail.ru*

В современной социологической науке под здоровым образом жизни понимается полноценная активная жизнедеятельность людей, связанная с удовлетворением их главных потребностей в жилье, питании, режиме труда и отдыха, медицинском обслуживании, обеспечиваемых обществом [2].

К составляющим здорового образа жизни учёные относят: рациональное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек, поддержание и укрепление психического здоровья, рациональный режим дня (сна), поддержание личной гигиены, регулярные медицинские осмотры [1, 3].

Для определения места здорового образа жизни в иерархии ценностей молодёжи и место правильного питания в нём в октябре-ноябре 2024 года было проведено социологическое исследование «Ценность здорового образа жизни и практики повседневного питания молодёжи (на примере г. Ульяновска)». В качестве метода сбора первичной социологической информации был выбран метод анкетного опроса, выборочная совокупность составила 108 человек (57 мужчин, 51 женщина).

На вопрос «Считаете ли Вы себя сторонником здорового образа жизни», респонденты разделились ровно пополам по 50% - полностью считают себя сторонником 14%, скорее считают – 36%, полностью не считают 11%, скорее не считают – 39%. На основе этих двух групп (сторонников и несторонников ЗОЖ) будет проводиться дальнейшее исследование.

Абсолютное большинство сторонников ЗОЖ выбрало такую позицию по причине желания сохранить своё здоровье (83%), что неудивительно. Однако, больше половины опрошенных (56%), отмечают желание хорошо выглядеть. Примечательно, что большая часть из них – женщины (80%). Среди тех, кто не придерживаются ЗОЖ, основными причинами стали удовлетворение своим текущим здоровьем (56%), провальные попытки в мотивировании себя к поддержанию ЗОЖ (50%), нежелание себя ограничивать (44%) и удовлетворение своим внешним видом (39%).

Далее, основываясь на теории терминальных ценностей Рокича, респондентам было необходимо проранжировать ценности. В результате, на первом месте у группы сторонников ЗОЖ оказалось материальное благополучие, от которого немного отстало здоровье. А вот у несторонников картина практически полностью противоположная ценность здоровья находится на предпоследнем 17 месте.

Сторонники ЗОЖ в равных пропорциях (по 50%) считают, что придерживаться правильного повседневного питания крайне важно, или желательно, но не обязательно, а у второй группы к обязательной данную составляющую и вовсе относят лишь 33% опрошенных.

Доминирующей составляющей здорового образа жизни, применяемой на практике её сторонниками, стала физическая активность (89%). Правильное повседневное питание же является объектом внимания чуть больше половины опрошенных представителей здорового образа жизни (56%), что значительно меньше, чем у лидирующей составляющей. Среди наиболее важных составляющих здорового образа жизни, которые выделили респонденты, не придерживающиеся его, вновь лидирует физическая активность (94%). А правильное

повседневное питание, которое не очень востребовано среди сторонников ЗОЖ, по мнению опрошенных, крайне незаслуженно обделено вниманием, поскольку 89% считают его необходимым для поддержания.

При рассмотрении иерархии составляющих здорового образа жизни у сторонников ЗОЖ правильное повседневное питание же занимает 4 строчку из 7 возможных, что определяет данную составляющую как важную, но не необходимую часть здорового образа жизни. Превалирует же здесь вновь физическая активность. А вот для группы несторонников ЗОЖ правильное питание находится в данной иерархии на первом месте, немного опережая физическую активность. То есть те, кто не придерживаются здорового образа жизни, котируют правильное питание куда более важной составляющей нежели те молодые люди, которые действительно считают себя сторонниками ЗОЖ.

Сторонники здорового образа жизни в полном составе считают, что нужно повысить внимание молодёжи к здоровому образу жизни, тогда как среди несторонников такой позиции придерживаются 67% опрошенных.

Таким образом, здоровье не для всех представителей молодёжи г. Ульяновска входит в пятёрку наиболее значимых ценностей. При этом правильное питание не является доминирующей составляющей здорового образа жизни для представителей молодёжи города Ульяновска. Обе группы опрошенных на первое место ставят физическую активность. Для сторонников здорового образа жизни, правильное питание является ещё и менее значимой составляющей, нежели личная гигиена и рациональный режим сна, а для другой группы занимает второе, но не первое по значимости место.

### **Источники и литература**

- 1) 1. Березина, В. В. Питание и здоровый образ жизни молодёжи / В. В. Берёзина // Базис. - 2022. - №2 (12). – С. 9-12.
- 2) 2. Павлова, В. И., Павлов, Б. С., Сарайкин, Д. А., Сентюрина, Л. Б. «Здоровый образ жизни» – как его воспринимает молодёжное население на Урале (социологический экскурс в проблему) / В. И. Павлова, Б. С. Павлов, Д. А. Сарайкин, Д. С // Большая Евразия: развитие, безопасность, сотрудничество. - 2020. - №3-1. – С. 792-801.
- 3) 3. Страхова, И. Б. Рациональное питание как фактор здорового образа жизни студенческой молодежи / И. Б. Страхова // Интерэкспо Гео-Сибирь. - 2015. - №2. – С. 168-172.