

УДК 316.614

### Здоровый образ жизни населения: реальность и социализационные меры оптимизации



**Махиянова А.В.**

Кандидат социологических наук, доцент кафедры социологии  
Казанского государственного энергетического университета

*В статье представлены результаты прикладного социологического исследования, демонстрирующие соблюдение основ здорового образа жизни, причины его нарушения и рейтинг мер, которые позволят разрешить и оптимизировать выявленные проблемы.*

*Ключевые слова: правильное питание, физическая активность, вредные привычки, социализационные меры.*

В данной статье представлены результаты социологического исследования, которое проводилось в ноябре 2012 г. Объем выборочной совокупности составил 1000 человек. Отбор респондентов от 14 до 60 лет осуществлялся с применением квотной выборки, основные пропорции которой соответствуют социально-демографическим показателям населения Казани [1]. Цель исследования заключалась в анализе мнения населения о соблюдении основ здорового образа жизни, посредством которого была произведена оценка реальной ситуации и поиск наиболее эффективных социализационных практик с целью решения выявленных проблем.

В ходе исследования инструментарий был разделен на следующие блоки, которые можно соотносить с основными компонентами здорового образа жизни: занятие населения физическими упражнениями; организация правильного питания; отсутствие вредных привычек. В завершении каждого из блоков задавались вопросы, ответы на которые должны были продемонстрировать социализационные меры по решению выявленных проблем.

Результаты опроса показали, что каждый третий казанец занимается физическими упражнениями несколько раз в неделю (31,2 %), тогда как каждый пятый периодически начинает, а затем бросает (20,9 %). Доля совсем не занимающихся примерно идентична количеству тех, кто занимается несколько раз в месяц (18,5 к 17,1 %). При этом только каждый десятый житель занимается физическими упражнениями каждый день (12,1 %). Мужчины более ре-

гулярно занимаются физическими упражнениями, тогда как среди женщин больше тех, кто периодически начинает, а потом бросает. Регулярность также свойственна младшей возрастной группе, однако это можно объяснить наличием обязательных занятий по физкультуре в учебных заведениях.

Достаточно большое количество опрошенных занимается физическими упражнениями дома самостоятельно (40,1 %). Четверть посещает тренажерный зал, фитнес-центр, тогда как одна десятая часть жителей занимается на улице (26,6 и 13,1 %). Мужчины, а также возрастная группа до 18 лет чаще других занимаются на улице и посещают тренажерные залы.

Среди причин, по которым население не занимается физическими упражнениями, лидировали отсутствие свободного времени и недоступные цены (60,1 и 59,9 %). Только каждый пятый респондент сослался на то, что спортивные сооружения расположены далеко от его дома (21,5 %), тогда как на их полное отсутствие пожаловались 16,1 % опрошенных. Каждый десятый указал на отсутствие необходимых секций (10,6 %). Свой вариант ответа выбрали 5,3 % опрошенных.

Стоит отметить, что на недоступность цен чаще жаловались респонденты от 18 до 45 лет, которые являются основными посетителями спортивных сооружений, тогда как дальность расположения не устраивает в большей степени старшее поколение.

О коммерциализации данной сферы говорят и ответы на вопрос о мерах, которые необходимо

предпринять для активизации населения к занятиям физическими упражнениями. Более половины опрошенных предлагают создать бесплатные центры и условия во дворах для занятий физическими упражнениями (58,7 и 53,5 %). При этом на первой мере чаще настаивают женщины и респонденты с невысоким уровнем дохода.

Доверяют пропаганде физической активности через учебные заведения 43,4 % населения. В реализации данной меры особенно нуждаются респонденты младше 30 лет. Настаивают на необходимости обязать работодателей оплачивать абонементы для сотрудников в спортивные залы и фитнес-центры 37,2 % опрошенных, среди которых больше представителей со средним доходом. Треть населения считает необходимым вести пропаганду физической активности с помощью социальной рекламы (35 %), которой особенно доверяют респонденты из групп младшего возраста и высокого дохода. Периодически организовывать спортивные мероприятия предлагают 31,2 % населения. Менее всего жители доверяют распространению листовок и оформлению рекламных щитов с информацией о вреде малоподвижного образа жизни (17,5 %).

Картина организации правильного питания выглядит следующим образом. Каждый четвертый житель столицы не следит за правильностью своего питания, тогда как каждый пятый периодически начинает, а затем бросает этим заниматься (25,5 к 22,6 %). Доли более или менее регулярно следящих за правильностью своего питания примерно равны. К ним относятся жители, которые реализуют его либо каждый день, либо несколько раз в неделю (17,4 и 18,6 %). Каждый десятый респондент следит за своим питанием только несколько раз в месяц (12,2 %).

В том, что они едят на ночь, признались 44,1 % опрошенных. Злоупотребляют сладким 34,2 %, а страдают переизбытком 26,5 % опрошенных. Такие вредные привычки в питании, как досаливание готовой пищи, предпочтение продуктов с высоким содержанием жира и употребление фастфуда более 2-х раз в неделю, свойственны 14,8; 14,7 и 14,2 % казанцев соответственно. В то же время 20,2 % жителей утверждают, что вредных привычек у них в питании нет.

Среди женщин больше сладкоежек, а среди мужчин – любителей фастфуда. С увеличением возраста уменьшается тенденция к злоупотреблению сладким и значительно сокращается потребление фастфуда. При этом каждый второй казанец от 18 до 30 лет страдает такой привычкой, как еда на ночь.

В целом, большинство населения питается регулярно, старается включать в рацион разнообразные продукты, в том числе и рыбу. Однако соотношение старающихся следить за своим весом, не переизбыток на ночь, исключать жирные продукты и тех, кто этого не соблюдает, выравнивается. Негативным фоном

является то, что превалирует число тех, кто не читает этикетки на продуктах, не ограничивает потребление соли и не включает в свой рацион овощи и фрукты.

Более трети опрошенных признались, что не придерживаются правильного питания из-за своей лени (36,7 %). Незначительно уступила причина, связанная с отсутствием свободного времени (32,8 %). Более четверти обвиняют график своей работы (28,3 %), тогда как одна пятая часть населения не считает это нужным (20,5 %).

Чем младше респондент и чем меньше уровень его дохода, тем чаще он признавался в своей лени в отношении к данному вопросу. С увеличением возраста и дохода казанцев возрастала значимость такой причины, как график работы, который не позволяет соблюдать основы правильного питания. При этом мужчины практически в два раза чаще женщин не считают это нужным.

Согласно общественному мнению, население особо остро нуждается в создании бесплатных центров для психологической помощи людям, страдающим избыточной массой тела, и организации мероприятий по информированию населения о принципах правильного питания (63,3 и 60,1 %). Больше всего сторонников данных мер среди респондентов женского пола, старшего возраста, а также с доходом до 10 тыс. руб. в месяц. Значительное число опрошенных доверяет в этом вопросе социальной рекламе и учебным заведениям, которые должны выступить основными агентами социализации по пропаганде правильного питания (56,1 и 51,1 %). Однако стоит отметить, что респонденты в возрасте от 18 до 30 лет и респонденты с ежемесячным доходом от 10 до 20 тыс. руб. составили меньшинство среди поддержавших данную меру. Только каждый третий казанец считает эффективным распространение листовок и оформление рекламных щитов с информацией о вреде неправильного питания (32,1 %). Особых различий в ответах на данный вопрос в зависимости от принадлежности респондента зафиксировано не было.

Относительно такого компонента здорового образа жизни как вредные привычки исследование показало следующую картину. Более половины опрошенных никогда не курили (58 %). Среди курильщиков выкуривают менее пачки сигарет в день 34,2 %. Курят достаточно редко 19,9 % опрошенных, тогда как 16,3 % выкуривают более пачки сигарет в день. Количество бывших курильщиков составляет 29,6 % опрошенных. Каждый четвертый курильщик попробовал сигареты либо до 14 лет, либо с 18 до 25 лет (23,3 и 23,5 %). При этом практически у каждого второго первая табачная проба произошла с 14 до 18 лет (48,1 %). Остальные 5,1 % приобщились к данной пагубной привычке в возрасте старше 25 лет. Среди курящих больше представителей мужского

пола (66 к 34 % соответственно), а также респондентов среднего возраста и дохода до 20 тыс. руб.

Соотношение тех, кто курит и не курит при своих детях, составило примерно один к двум (18,7 к 30,3 % соответственно). Каждый второй курильщик хочет бросить курить (50 %). Если 35,2 % затруднились ответить, то 14,8 % опрошенных не желают расставаться с этой привычкой. Признались в отсутствии силы воли 39,1 % респондентов, тогда как 27,9 % утверждают, что не могут бросить курить, т.к. имеют курящих друзей, а 4,1 % – курящую семью. Весомая доля тех, кто не считает это нужным (19,7 %).

Меры по уменьшению количества курящих людей, в соответствии с итогами опроса, население распределило следующим образом. Подавляющая часть опрошенных считает необходимым запретить курение в общественных местах (63,6 %). Следующая по значимости группа мер направлена на повышение штрафов за курение в общественных местах и цен на табачные изделия (48,5 и 47,3 %). Менее популярными, но все же востребованными являются создание бесплатных центров для оказания помощи табакозависимым людям и пропаганда против курения через учебные заведения (34,9 и 28,8 %). Изображение на пачках последствия курения и антитабачную социальную рекламу считают эффективными менее четверти, тогда как распространение листовок и оформление рекламных щитов с информацией о вреде курения – только десятая часть населения (24; 22,9 и 12,6 % соответственно).

Чем старше опрошенный, тем чаще он считает необходимым организовывать бесплатные центры по оказанию помощи табакозависимым людям, тогда как представители младших возрастных групп больше доверяют таким социализационным мерам как изображение на пачках последствий курения и распространение листовок. С повышением дохода возрастает доверие к социальной рекламе, тогда как с его понижением – к пропаганде против курения через учебные заведения.

Стоит обратить внимание, что каждый десятый житель столицы осуществил первую пробу алкоголя до 14 лет (12 %). При этом наиболее активным периодом приобщения к употреблению является возраст от 14 до 18 лет (45 %). У более четверти населения это происходит с 18 до 25 лет (28,1 %). Только 14,9 % опрошенных попробовали алкоголь, когда им было более 25 лет.

Данные опроса зафиксировали следующую тенденцию: происходит омоложение возраста первой пробы алкоголя. Так, в возрастных группах старше 30 лет число тех, кто попробовал алкоголь до 14 лет, в два раза меньше количества попробовавших алкоголь в возрастной группе до 30 лет. Если в возрасте до 30 лет употребление алкоголя в период от 14 до 18 лет начал каждый второй, то в возрасте старше 30 лет – только каждый третий. Стоит также отметить,

что раннее приобщение к алкогольным практикам чаще встречается среди мужчин. Признались в том, что распивают алкогольные напитки при своих детях, 14,7 % казанцев, тогда как 30 % отрицают данный факт. Остальные 55,3 % пока не имеют детей.

Согласно полученным данным, можно утверждать, что в общественном сознании отсутствует понимание пагубности чрезмерного употребления алкоголя. Только 5,5 % полностью согласились с утверждением: «Я употребляю слишком много алкоголя». Скорее согласно также незначительное число опрошенных (8,7 %). При этом скорее не согласны 23,7 % и полностью не согласны с этим утверждением 48,1 % казанцев. Стоит отметить, что мужчины чаще женщин соглашались с данным утверждением.

Число тех, кто хочет и не хочет снизить количество потребляемого алкоголя, примерно одинаково (18,2 к 19,5 %). Доля мужчин среди желающих снизить потребление в два раза превышает количество женщин. Каждый четвертый хочет отказаться от употребления алкоголя (25 %). Стоит обратить внимание на то, что достаточно высока доля тех, кто затруднился ответить на данный вопрос (37,3 %).

Явным лидером в данном вопросе стала мера, направленная на повышение штрафов за распитие алкоголя в общественных местах (65,2 %). Следующую за лидером группу составили такие меры как повышение цен на алкогольную продукцию и создание бесплатных центров по оказанию помощи алкоголезависимым людям (48 и 46,3 %). Социализационные меры оказались в данном вопросе менее популярными. В частности, пропаганде против употребления алкоголя, которая должна вестись с помощью средств массовой информации и через учебные заведения доверяют 36,2 и 35,5 %. При этом 31,6 % предлагают изображать на алкогольной продукции последствия ее чрезмерного употребления. Менее востребованной мерой является распространение листовок и оформление рекламных щитов о вреде употребления алкоголя (17,7 %).

Чем старше респондент, тем больше он проявлял доверие к пропаганде через учебные заведения и настаивал на создании бесплатных центров по оказанию помощи алкоголезависимым людям. В свою очередь, чем выше доход у опрошенного, тем меньше им поддерживались меры по повышению цен на алкогольную продукцию и созданию центров, при этом он выражал большее доверие к пропаганде через средства массовой информации.

Согласно полученным данным, основными препятствиями для занятий населения физическими упражнениями являются коммерциализация данной сферы и отсутствие свободного времени. Относительно первой причины необходимо рассмотреть следующие пути ее решения. Во-первых, можно обязать спортивные центры, клубы, бассейны и другие спортивные организации, относящиеся к оз-

доровительной сфере, выделять определенные часы для посещений либо на бесплатной основе, либо по значительно сниженной цене. Можно также создать квоты абонементов с низкой стоимостью для определенных категорий граждан (малообеспеченных, многодетных и т.д.). Во-вторых, обязать крупные организации и предприятия создавать комнаты здоровья с оптимальным набором тренажеров, спортивных комплексов и т.д. для сотрудников. Проблема отсутствия свободного времени во многом основана на массовой привычке вести малоподвижный образ жизни, которую необходимо искоренять посредством пропаганды таких способов физической активности, которые не занимают много времени и не требуют значительных усилий (ходьба, игнорирование лифта, легкие упражнения в течение дня, прогулки по выходным и т.д., т.е. все те элементы физической активности, которые можно совмещать с работой или учебой).

Результаты исследования позволяют констатировать, что в общественном сознании само понимание основ правильного питания либо отсутствует, либо носит фрагментарный характер. Возможно, это связано с наличием всевозможных диет, советов «звезд», засильем идеи похудения любой ценой и пр. Иными словами, присутствует явная потребность в формировании единых принципов и основ правильного питания с их последующим массовым распространением посредством агентов социализации. Эту точку зрения подтверждают данные, со-

гласно которым подавляющее число жителей говорят о необходимости информирования о принципах правильного питания с привлечением социальной рекламы и учебных заведений.

Проведенный опрос также зафиксировал формирование в обществе настроения нетерпимости к сигаретному дыму и осознание безысходности в борьбе с курильщиками в общественных местах. Именно вследствие этого первенство получили меры запрещающего и наказывающего характера, хотя не исключается оказание помощи табакозависимым людям. «Действия рублем» востребованы в решении проблем чрезмерного употребления алкоголя, хотя также поддерживается мера по оказанию помощи алкоголезависимым. Стоит отметить, что социализационные меры по пропаганде в отношении проблем курения и злоупотребления алкоголем занимают положение аутсайдеров и не считаются, с точки зрения населения, эффективными.

#### *Литература:*

1. Основные статистические показатели. – URL: <http://tatstat.gks.ru/> (дата обращения: 18.09.2012).

## **Healthy Lifestyle of the Population: Reality and Socialization Measures of Optimization**

*A. V. Makhyanova*  
*The Kazan State Power University*

*The paper presents the results of applied sociological survey demonstrating maintenance of healthy lifestyle, the reasons of its violation and rating of measures aiming at solving of the revealed problems.*

*Key words: eutrophy, physical activity, harmful habits, socialization measures.*

