

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)
ИНСТИТУТ СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНЫХ НАУК
КАФЕДРА СОЦИОЛОГИИ И ПОЛИТОЛОГИИ**

ДОПУСТИТЬ К ЗАЩИТЕ

И.о. заведующего кафедрой: к. соц. н.,

_____ С.В.Одяков

_____ 2018 г.

**МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ПОХУДЕНИЮ
(НА ПРИМЕРЕ ЮУрГУ)
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
К ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЕ
ЮУрГУ – 39.03.01.2018.007.ПЗ ВКР**

Руководитель работы,
к. культурологии, доцент

_____ Л.В. Русских

_____ 2018 г.

Автор работы
студент группы СГ-401

_____ Н.В. Багрецова

_____ 2018 г.

Нормоконтролер

_____ Н.В. Антонова

_____ 2018 г.

АННОТАЦИЯ

Багрецова Н.В. Мотивация студентов к похудению. – Челябинск: ЮУрГУ, СГ–401, 2018. – 111 с., табл – 15, библиогр. список – 49 наим., 3 прил.

Ключевые слова: похудение, студенты, молодёжь.

Объектом работы являются студенты ЮУрГУ. Предмет исследования представляет собой мотивацию студентов к похудению.

Целью квалификационной работы является теоретическое и эмпирическое исследование мотивации студентов к похудению.

Поставленная цель реализуется при помощи решения следующих задач:

- 1) Изучить основные социологические концепции изучения мотивации и социального поведения;
- 2) Изучить взгляды на конструирование тела в социологии телесности;
- 3) Определить взаимосвязь красоты и здоровья с точки зрения студентов;
- 4) Изучить образ жизни худеющих студентов.

Квалификационная работа представляет собой попытку проведения комплексного социологического исследования худеющих, а её новизна заключается в недостаточной разработанности этой темы на территории России. Работа представляет собой многоаспектный анализ худеющих людей с целью выявления образа жизни, мотивации и определения причин похудения студентов. Исследование может быть интересным для специалистов, работающих в сфере индустрии красоты, для педагогов и людей, работающих с молодёжью, а также для самих студентов, желающих получить информацию о роли красоты в жизни молодёжи.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ПОХУДЕНИЮ	8
Основные социологические концепции изучения мотивации и социального поведения.....	8
Взгляды на конструирование тела в социологии телесности	19
ГЛАВА 2. МОТИВЫ И СПОСОБЫ ПОХУДЕНИЯ.....	37
Взаимосвязь красоты и здоровья с точки зрения студентов.....	37
Образ жизни худеющих студентов.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	64
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	66
Приложение 1. Программа социологического исследования на тему: «Мотивация студентов к похудению»	71
Приложение 2. Инструмент исследования	91
Приложение 3. Результаты обработки данных, полученных в ходе исследования.....	102

ВВЕДЕНИЕ

XX в. характеризуется резким повышением интереса женщин к внешнему виду, массовым чтением литературы о похудении, развитием спорта, рождением новых спортивных видов (таких, как аэробика), появлением большого количества спортивных секций, новых видов диетического питания.

Всё началось в Америке, именно здесь возникла первая волна «бума» похудения, а затем она завоевала весь мир. Женщины, чьи тела вовсе не нуждаются в похудении, стремятся «согнать жир», а когда им это не удаётся, они впадают в депрессию, ненавидят себя, нередко даже наказывают, лишая удовольствий. У некоторых в генотипе заложено быть полноватыми, а они мучают себя диетами и спортзалом, не понимая, почему вес «стоит». Они нередко смотрят в зеркало и начинают ненавидеть своё тело, не замечая собственной привлекательности и игнорируя комплименты в свой адрес.

Именно этим и обоснован выбор темы – острой проблемой, влекущей за собой необратимые последствия, и одновременной пропагандой похудения, твердящей о полезности продуктов, сбыт которых приносит производителям миллионы дохода.

Мотивация к деятельности как таковой неоднозначна, так как действия человека зависят не только от её силы. При выборе образа действия индивид может быть мотивирован различными факторами: как порывом, так и холодным расчётом. Поскольку человек не может находиться вне общества, он должен учитывать и реакцию людей на свои действия. Социальное окружение индивида в большинстве случаев надиктовывает манеру поведения, а человек следует ей, не подозревая, что, по сути, у него нет выбора.

При рассмотрении мотивации к похудению выявляются не только обычные мотивы к деятельности, но значительное место занимает

психология человека. Нередко похудением занимаются те, кому на самом деле это не нужно, а то и вредно для здоровья, то есть они снижают вес из социальных побуждений. Замечено, что человек, однажды заинтересовавшийся диетой и спортом с целью похудения, будет возвращаться к этим мыслям снова. Также при мотивации большую роль играют реклама, окружение, фильмы, группы в социальных сетях и др.

Прежде чем рассмотреть теории мотивации, мы решили изучить работы учёных о мотивации к деятельности вообще. Итак, первая глава, посвящённая теоретической части, состоит из двух параграфов: в первом рассмотрены теории мотивации П. Блау, А. Маслоу и Дж. Хоманса. Конечно, мотивацию рассматривали и другие учёные, такие, как М. Вебер, Р.У. Эмерсон, В.А. Ядов и др., но мы решили остановиться на этих, поскольку они кажутся нам наиболее уместными и близкими к нашей теме.

Во втором параграфе, посвящённом уже конкретно мотивации похудения, рассматриваются взгляды Т. Веблена, Н. Вульф, Н. Смит. Поскольку тематика стала актуальной сначала на Западе, там исследования похудения являются нередкими. В России же эта отрасль социологического знания не развита, а потому в отечественной науке можно найти отражение только некоторых аспектов похудения. И.Л. Андреева и Л.Н. Назарова, например, увидели причину болезней в развитии техники, С.А. Кравченко рассматривал эволюцию еды, И.Б. Орлова утверждает, что всё дело в модных веяниях.

Однако комплексных исследований похудения среди молодёжи (а это, как известно, самая внушаемая, податливая и потребляющая возрастная группа) в России не проводилось, хотя тема, безусловно, актуальна, поскольку люди буквально становятся помешанными на похудении, отказываются от разного рода удовольствий, чувствуют себя ущемлёнными и непривлекательными. В крайних случаях и вовсе доводят себя до ухудшения состояния, а то и смертельных болезней, при этом часто у них нет объективных оснований для мыслей о снижении веса.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИЗУЧЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ПОХУДЕНИЮ

Основные социологические концепции изучения мотивации и социального поведения

Теории мотивации можно разделить на две группы. В первую группу входит теория А. Маслоу, в которой он рассматривает мотивацию как стремление к удовлетворению потребностей, а во вторую – теории Дж. Хоманса и П. Блау, которые рассматривали теорию социального обмена и пытались вывести закономерности социальной коммуникации.

У А. Маслоу в основе мотивации лежит стремление к удовлетворению потребностей. «Первое положение теории мотивации гласит: индивидуум – это интегрированное, организованное целое»¹. Отсюда вытекает несколько последствий: мотивация соотносится не с какой-то частью индивида, а с ним как целым, неделимым. То есть, если индивид чувствует голод, к примеру, то голоден он сам, а не его желудок.

Голод оказывает довольно сильное воздействие не только на человека в целом, а на большинство функций организма. Голодного человека можно охарактеризовать следующим образом: «трансформируется его восприятие..., иначе функционирует его память..., изменяются эмоции... Ход и содержание мыслительных процессов также становятся иными ...»². Ученый говорит, что, поскольку голод становится доминирующим, все внимание человека переключается именно на него. Индивид думает только о еде, говорит только о ней и все его действия направлены на утоление голода. Он живет ожиданием удовлетворения потребности, ему ничто не интересно и ничем невозможно его отвлечь.

¹ Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу // Книжный архив. – <http://www.klex.ru/25g>. – С. 30.

² Там же. – С. 31.

Для мотивации людей наиболее существенны именно первичные потребности – физиологические. Культуральные потребности ведут себя иначе. Потребности не возникают обособленно, все они зависят друг от друга. Осознанные желания предстают не как сама цель, а как средство достижения другой цели. За каждым желанием стоит другое, более фундаментальное, которое А. Маслоу называет целью или ценностью. Отдельное желание интересно не само по себе, а в связи с конечной целью. Рассмотрение только сознательной мотивации оставляет в стороне изучение очень важной бессознательной мотивации.

Люди отличаются друг от друга своими осознаваемыми желаниями гораздо сильнее, чем в фундаментальных потребностях. Доказательством является тот факт, что представители разных культур удовлетворяют одну и ту же потребность совершенно разными способами. В одной культуре, например, нужно стать хорошим охотником, в другой – врачом и т.д. Цель более универсальна, чем средства ее достижения, так как средства подвержены влиянию различных факторов (культура, стереотипы и т.д.). С помощью осознаваемого желания человек может реализовывать неосознаваемые. Теория мотивации должна предполагать, что мотивация сама по себе непрерывна, не имеет конца. «Стоит ... удовлетворить одно желание, на его месте тут же возникает другое, затем третье, четвертое, и так до бесконечности»¹.

«Теория мотивации обязана учитывать культуральные факторы и должна исходить из того, что они определяют не только среду существования индивидуума, но и его жизнедеятельность»². Преувеличивать роль среды в нашей жизни не нужно, нельзя забывать, что организм остается организмом, а не частью этой самой среды. Человек настроен на преобразование окружающей среды, уже этот факт, по А. Маслоу, делает его не просто ее частью, а чем-то более значимым.

¹ Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. – СПб: Евразия, 1999. – С. 34.

² Там же. – С. 37-38.

Не все человеческое поведение является мотивированным. «...такие феномены, как психологическое созревание, самовыражение, личностный рост или самоактуализация ... не подчиняются общему правилу универсальности мотивации, и потому обсуждать их нужно ... в терминах экспрессии»¹. В основе большей части невротических симптомов лежат импульсы к преодолению базовых потребностей, а также подавленные желания или потребности, интерпретированные неправильно.

В теории мотивации большую роль играет концепция гомеостаза, которая гласит, что организм постоянно прилагает усилия, чтобы сохранить постоянство во внутренней среде. Одна из главных функций культуры заключается в том, чтобы индивид как можно реже оказывался в экстремальных ситуациях, связанных с физиологическими позывами. Когда человек удовлетворил наконец свои базовые потребности, наступает черед удовлетворения более высоких потребностей, которые теперь занимают голову человека так же, как и предыдущие до их удовлетворения. Затем, когда потребность удовлетворена, приходит новое желание, еще более высокое. И так до бесконечности. «Если физиологические потребности постоянно и регулярно удовлетворяются, если достижение связанных с ними парциальных целей не представляет проблемы для организма, то эти потребности перестают активно воздействовать на поведение человека. Они переходят в разряд потенциальных, оставляя за собой право на возвращение, но только в том случае, если возникнет угроза их удовлетворению»².

После удовлетворения физиологических потребностей наступает черед потребностей в безопасности, которые включают в себя потребность в безопасности, зависимости, защите, свободе от страха и др. Такие потребности, как и потребности физиологические, могут буквально подчинить организм себе, заставив думать только об их удовлетворении.

¹ Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. – СПб: Евразия, 1999. – С. 39.

² Там же. – С. 45.

Человек зачастую скрывает их, подавляет, так что страх, к примеру, может быть и не заметен постороннему наблюдателю.

Затем, когда потребность в безопасности удовлетворена, возникает потребность в любви, привязанности. Тогда человеку нужна та социальная группа, которая приняла бы его с теплом и лаской, где он чувствовал бы себя уютно. Это могут быть друзья или семья. Любой индивид нуждается в признании, положительной оценке того, что он делает, в одобрении. Этот уровень включает в себя два класса. В первый входят стремления, связанные с понятием «достижение». Это ощущение могущества и свободы. Во второй включаются связанные с понятием «потребность» и «репутация».

«Удовлетворение потребности в оценке, уважении порождает у индивидуума чувство уверенности в себе, ... силы, адекватности, чувство, что он полезен и необходим в этом мире. Неудовлетворенная потребность, напротив, вызывает у него чувство униженности, слабости...»¹.

Следующий уровень потребностей – стремление к познанию и пониманию. Все люди тянутся к непознанному, уже в позднем младенчестве проявляют стремление к знанию, что позволяет говорить о взрослении ребенка.

Еще один уровень потребностей – эстетические. Проявляется в стремлении к красоте. Человек, равнодушный к прекрасному, находясь среди уродливых предметов некоторое время, заболевает, испытывает особо острую нужду в красоте. И только оказавшись-таки в приятной ему, уютной обстановке, он может снова радоваться жизни и улыбаться.

Практика показывает, что некоторые люди могут остановиться на удовлетворении «земных» потребностей. Также стоит отметить, что, чтобы перейти к следующему уровню потребности, не нужно на 100% удовлетворять предыдущую, достаточно определенной доли удовлетворенности одних желаний, чтобы почувствовать нужду в других потребностях следующего уровня. Важно не забывать, что наши желания

¹ Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу. – СПб: Евразия, 1999. – С. 50.

постоянно двигаются от уровня к уровню, так что нельзя говорить об их стабильности.

А. Маслоу считает, что, опираясь на пирамиду потребностей, мы можем утверждать, что, например, потребность в безопасности сильнее потребности в любви, так как при неудовлетворении этих потребностей первая, несомненно, преобладает в организме. Физиологические потребности, в свою очередь, являются доминирующими над потребностями в безопасности, которые являются более сильными, чем потребность в любви, которая сильнее потребности в уважении, более сильной, чем потребности в самоактуализации.

В своей работе «Мотивация и личность» А. Маслоу говорит, что существует два типа людей: самоактуализированные и среднестатистические. Самоактуализированных людей чрезвычайно мало, они резко отличаются от людей среднестатистических. Человек самоактуализированный способен противостоять культуре, не имеет склонности к самокопанию, он думает о своих окружающих, их благе, о том, чтобы у его родных и близких всё было хорошо, понимает самоценность деятельности. Человек же среднестатистический противоположен: он часто погружается в свои мысли, полностью когнитивен, думает по большей части о себе.

Мотивация у людей также совершенно различная: самоактуализированный человек склонен к мотивам роста и метамотивам. Такого человека интересуют саморазвитие и жизнь, в отличие от несамоактуализированного человека, целью которого служит удовлетворение базовых потребностей. Самоактуализированный человек устремлён к совершенству.

Ещё одна теория мотивации – теория социального обмена, которая в основе социального поведения видит коммуникацию, взаимодействие, которое подкрепляется достижением наград и избеганием санкций. Большинство вознаграждений, которые хотели бы получить люди, можно

получить только в результате взаимодействия с другими индивидами. Люди вступают в социальные отношения для удовлетворения потребностей.

Дж. Хоманс выявил закономерность: если частота взаимодействия между двумя и более лицами увеличивается, то степень симпатии между ними тоже возрастает и наоборот. Учёный считает, что решение задач социолога заметно упростится, если принять тот факт, что взаимодействие между людьми – это обмен ценностями. Это старейшая концепция, которой мы пользуемся в быту, даже не замечая этого.

Дж. Хоманс ссылается на работы Л. Фестингера, Ф. Шахтера и А. Бека, которые используют понятие «сплоченность» и определяют его как нечто, стимулирующее людей к совместной деятельности. Л. Фестингер выделил два типа закрепления: символическое поведение (социальное одобрение) и деятельность, которую можно рассматривать как какое-либо увлекательное занятие. Они ввели еще две переменные: коммуникация и взаимодействие. Ученые доказали, что чем более сплоченной является группа, тем выше средняя частота взаимодействия ее членов, а также тем более сильные изменения могут произвести ее члены на других членов группы.

Дж. Хоманс выделяет несколько особенностей поведения, замеченных им при проведении эксперимента (с опорой на эксперименты Б.Ф. Скиннера, Л. Фестингера, Ф. Шахтера, А. Бека):

- 1) при насыщении или аверсивном (то есть таком, при котором поведение сопровождается резко отрицательными эмоциями вплоть до омерзения) стимулировании одного вида поведения увеличивается вероятность проявления другого. Чем больше человек приобретает, тем реже он будет проявлять поведение, которое закрепляется;
- 2) чем больше человек приобретает при регулярном воспроизведении модели поведения, тем больше вероятность того, что данная модель может не повториться.

Дж. Хоманс считает, что если определить выгоду как разницу между вознаграждением и стоимостью, которая заранее задана ценностью, то можно

утверждать, что изменение поведения тогда наибольшее, когда воспринимаемая выгода является наименьшей. При этом Дж. Хоманс отмечает, что обратное утверждение (изменение поведения наименьшее, когда воспринимаемая выгода наибольшая) вовсе не обязательно может оказаться истинным.

Социолог говорит, что социальное поведение – обмен не только материальными ценностями, но и нематериальными, к примеру, одобрением. Люди, которые дают многое другим, требуют от них также, чтобы те, в свою очередь, отдавали им многое. А люди, получающие многое от других, испытывают такое чувство, которое подталкивает их также отдать многое, а не только получать.

Дж. Хоманс в 1961 году в монографии «Социальное поведение: его элементарные формы» сформулировал пять основных психологических, по его утверждению, постулатов, которые основываются на том, что поведение – это последствия вознаграждений и наказаний:

1. «Положение об успехе». Вероятность осуществления деятельности повышается тем больше, чем чаще эта деятельность вознаграждается. Например, сотрудник организации просил у своего коллеги совета и, следуя ему, вознаграждался за это. Вполне вероятно, что последует новое обращение за советом. «Чем меньше интервал между определенным действием и его вознаграждением, тем с большей вероятностью индивид поступит аналогичным образом. И наоборот»¹. Регулярное вознаграждение меньше стимулирует повторение поступка, оно вызывает пресыщение.

2. «Положение о стимуле». Если в прошлом были ситуации, аналогичные настоящим, то они будут стимулировать такой образ действий, который был вознагражден в прошлом. Однако если условия успеха были очень

¹ Кравченко, С.А. Социология. В 2 т. Т. 1: Классические теории через призму социологического воображения: учебник для академического бакалавриата / С.А. Кравченко. – М.: Юрайт, М, 2014. – С. 477.

затратными и сложными, то это может и не стимулировать аналогичное поведение.

3. «Положение о ценности». Чем более ценны результаты действия для актора, тем выше вероятность того, что действие будет совершено. Вознаграждение – действие, обладающее позитивной ценностью, а наказание – действие с отрицательной ценностью. При этом Дж. Хоманс заметил, что наказание не является эффективным средством изменения поведения индивида. Лучше просто не подкреплять нежелательное поведение. Поощрение как средство формирования поведения со временем может утратить свою ценность.

4. «Положение о депривации – пресыщении». Чем чаще индивид получал определенное вознаграждение за действие, тем менее ценным является дополнительный элемент такой награды.

5. «Положение об эмоциональности». Существует два типа реакций. Во-первых, люди, не получающие того, что они предполагали, становятся рассерженными и ведут себя агрессивно. Во-вторых, «когда действие человека влечет ожидаемое вознаграждение, особенно большее вознаграждение, чем им ожидалось, или не приводит к ожидаемому наказанию, то он будет счастлив; весьма вероятно, что его поведение станет одобряемым, и результаты такого поведения станут для него более ценными»¹.

Не согласившись с редуccionистскими взглядами Дж. Хоманса, П. Блау провозгласил, что его собственная «теория имеет корни в преимущественно социальной природе обмена, что предполагает, что она не может быть редуccionирована или же быть выведенной из психологических принципов, управляющих мотивами индивидов, как это стремится сделать Хоманс»².

¹ Кравченко, С.А. Социология. В 2 т. Т. 1: Классические теории через призму социологического воображения: учебник для академического бакалавриата / С.А. Кравченко. – М.: ЮРАЙТ, 2014. – С. 478.

² Там же. – С. 478.

П. Блау полагает, что социальные структуры имеют свойства эмерджентности, которые нельзя объяснить процессами отдельных элементов этой структуры. П. Блау создал общую связь анализа макроструктур и процессов, которая основана на расширении микроуровневых процессах обмена. Он отталкивался от определения социальной жизни Г. Зиммеля. Он объясняет структуру социальных ассоциаций, корни которых лежат в привлекательности, одобрении, взаимности и рациональном поведении.

Формирование группы, сплоченность и социальная интеграция, процессы противостояния, конфликта и несогласия, порожденные обменом, образовали очень сложные социальные структуры и подструктуры, анализом которых П. Блау и занимается: как они создавались и изменялись во властных отношениях; динамику легитимизации и политического противостояния. Общие ценности выступают посредниками и делают возможными непрямыми обмены, регулируя действия в больших общностях. П. Блау утверждает, они еще и легитимизируют социальный порядок.

Главные социальные силы, по П. Блау, – дифференциация, интеграция, организация и противостояние (оппозиция), которые составляют основу для объяснения диалектики структурных изменений. Основная проблематика П. Блау связана с темой «обмен и власть», при этом основная методологическая задача – стратегия и построение теории микроструктуры и процессов, основывающихся на микроуровневой модели. Согласно П. Блау, власть, авторитет, оппозиция и легитимизация – основные категории в анализе макроструктур и динамике структурных изменений.

П. Блау опирается на Аристотеля, который различал два вида обмена: социальный и экономический. Социальный обмен – это такой обмен, при котором дающий оказывает услугу как дар, но при этом он надеется получить что-либо взамен. Изначально П. Блау принял социально-психологический подход, который сконцентрирован на межличностных отношениях сотрудников организаций больших масштабов. В работе

«Неравенство и гетерогенность» он определил социальную структуру как индивидов, распределённых по социальным позициям в социуме. Также в этой работе он выдвинул гипотезу, которую позднее доказали эмпирически: когда социальная группа увеличивается в размерах, доля ее членов, вступающих в брак на стороне, уменьшается.

П. Блау полагает, в отличие от Дж. Хоманса, что социальные структуры имеют эмерджентные свойства, которые зависят от характеристик, присущих только отдельным элементам структуры. «Социальная структура, – пишет П. Блау, – относится к тем качествам агрегатной совокупности, которые являются эмерджентными, то есть она не характеризуется лишь входящими в нее отдельными элементами, составляющими агрегат. В любой структуре мы можем выделить элементы, ее составляющие, и сам агрегат, который они составляют... Агрегат – это простая сумма элементов, но структура зависит от их связей в широком смысле, включая межотношенческие статусы и косвенные влияния, равно как и прямые связи. Иначе нельзя будет увидеть леса из-за деревьев»¹.

Различия существуют и между индивидами и социальными группами, и на разных уровнях агрегации. Критерии эмерджентных свойств различны, но эмерджентность заключается в том, что с помощью эмерджентности агрегат описывается как целое, а не составляющие его части.

Например, средние показатели IQ сотрудников организации не будут являться атрибутами групповой структуры, несмотря на то, что описывают членов этой группы. Но групповая сплочённость – атрибут, который не выводится из индивидуальных характеристик членов группы, а значит, он является эмерджентным свойством этой группы. Эмерджентными свойствами также являются иерархия власти, степень централизации

¹ Кравченко, С.А. Социология. В 2 т. Т. 1: Классические теории через призму социологического воображения: учебник для академического бакалавриата / С.А. Кравченко. – М.: ЮРАЙТ, 2014. – С. 57.

принятия решений, разделение труда, а также форма правления, экономические институты общества для наций.

По теории социального обмена, все понятия, даже довольно абстрактные, должны иметь чёткую формулировку с большой степенью точности, чтобы можно было эмпирически измерить свойство, анализом которого мы и занимаемся. Компоненты же социальной структуры могут быть представлены как взаимосвязи людей, их роли и статусы, позиции и группы и так далее.

При типологизации эмерджентности П. Блау вводит четыре типа эмерджентных свойств:

1. Размер (количество) составных элементов социального агрегата. Это количественный состав группы и число подобщностей, которые её составляют. Размер – теоретическое значение, так как является эмерджентным свойством социальных агрегатов.
2. Социальные связи, отношения между людьми, являющиеся основой структурообразующих связей между её элементами. В первую очередь здесь имеются в виду социальные интеракция и коммуникация, которые можно представить в виде матрицы. На базе этого можно провести множество измерений структуры этой группы. В макросоциологическом анализе сюда войдут группы различных типов, масштабности, социальных страт и мест. Индикатор – социальные отношения, взаимодействия между членами общности.
3. Композиция агрегата, показанная в различиях его элементов. Выясняется, как сильно различаются в конкретном агрегате составляющие его институты, сколько имеется в нём отдельных институализированных сфер. Показатели: формы разделения труда, этническая гетерогенность, религиозность. Базовые аспекты композиции социального агрегата – формы неравенства, разнородность элементов внутри данной структуры.
4. Структурные свойства высшего порядка. Выделяются глобальные характеристики инфраструктуры общества, которые являются

основополагающими для данного общества и помогают объяснить образцы жизни в нем. Они дают возможность проводить разные типы анализа.

Итак, А. Маслоу разделил потребности на пять уровней, а также поделил людей на самоактуализированных и среднестатистических. Проводя параллель с нашим исследованием, можно с уверенностью отнести похудение не к базовым потребностям общества, а к культуральным, так как похудение является следствием удовлетворения первичных потребностей, к тому же, оно вовсе не является основой функционирования организма. Желание похудеть можно отнести к потребностям в любви и принадлежности, признании, эстетическим потребностям, потребностям в самореализации. Желание похудеть может быть как у самоактуализированных людей, так и у среднестатистических, но они будут преследовать разные цели

Дж. Хоманс был сосредоточен на элементарных формах поведения и субинституциональном уровне, а П. Блау, наоборот, вышел за пределы микроуровня, изучая социальные изменения в институциональных системах обмена. Говоря об этих концепциях в контексте нашей темы, можно утверждать, что человек будет стремиться к похудению с мыслью, что его старания, труды потом вернутся ему в другом виде: его будут больше любить, уважать, ценить как специалиста, он сможет найти работу мечты или его повысят в должности или др.

Взгляды на конструирование тела в социологии телесности

Рассмотренные нами взгляды различных авторов на похудение можно разделить на три группы. Первая группа – Б. Тёрнер, И.Б. Орлова, М. Мосс, А. Кроссли, М. Фуко, Н. Смит, С. Бордо и отечественного автора С. Виляеву, сделавшую исторический обзор телесности. Эти учёные видели причиной похудения давление общества на индивидов в тех или иных проявлениях.

Вторая группа – сторонники феминистских взглядов. Они говорят о жёстких «рамках», в которые общество загоняет женщину, а также о красоте как особой «валюте», которой общество «измеряет» женщину при продвижении по карьерной лестнице, переводит её «стоимость» в рамки экономики и политики. К этой группе мы отнесли Н. Вульф, П. Романова и Е. Ярскую-Смирнову, М.А. Нестерову. К третьей группе относятся Т. Веблен и Д. Морган. Они видели в уходе за телом социальную принадлежность или стремление быть похожим на представителя определённого социального класса.

Первая группа учёных: Б. Тёрнер, И.Б. Орлова, М. Мосс, А. Кроссли, М. Фуко, Н. Смит, С. Бордо. Они говорили о конструировании представлений о теле обществом.

Б. Тёрнер своей работой «Тело и общество: исследования в социальной теории» создал базу социологии тела. Основой новой отрасли стали следующие постулаты:

1. Тело является частью и внешней, и культурной среды одновременно, поэтому тело является звеном на пути к самости человека. Именно этим объясняется стремление людей преобразовать его с помощью рисунков, письма и т.д. Таким образом, с древних времён тело является объектом для интерпретации и средой воплощения социальных установок и норм.
2. Существуют социальное тело и «тело популяции»¹, регуляция которого проявляется в воспроизводстве поколений и распределении в пространстве.
3. Представления о нормальном теле, молодости и старости, гендерных различиях – это конструкты, которые изменяются как во времени, так и в разных обществах.
4. Тело и управление им играет определяющую роль в коммуникации между людьми.

¹ Тёрнер, Д.Н.В. Тело и общество: исследования в социальной теории. Моногр. / Д.Н.В. Тёрнер. – Лондон: SAGE Publications Ltd, 2008. – С.40.

Таким образом, тело играет роль не только на микро-, но и на макроуровне общества. Б. Тёрнер доказывает, что изучать тело необходимо не только биологическими науками, но и социальными, поскольку именно социум оказывает на человека определяющее воздействие.

И.Б. Орлова в статье «Взаимопересечения социологии знания, социобиологии и социологии тела» разъясняет разницу подходов к нашему вопросу. Она ссылается на новых теоретиков социологии, которые утверждают, что «у людей всё чаще встречается убеждение, что всё можно... менять в соответствии с образцами, навязываемыми массовой культурой. Современная одержимость здоровьем и красотой представляет собой попытку выйти за ... пределы собственного тела»¹. Однако эти пределы существуют, и часто человек не может выглядеть, как модель с обложки журнала.

И.Б. Орлова говорит о конфликте точек зрения социобиологов и представителей социологии тела. Социобиологи утверждают, что поведение человека обусловлено исключительно биологическими факторами и генетической предрасположенностью, а сторонники социологии тела говорят о конструировании человеческого сознания на культурном, социальном, экономическом и политическом уровнях.

И.Б. Орлова ссылается на Б. Тёрнера, который утверждает, что тела конструируются социумом. Представление человека о теле, его проявление и восприятие обусловлены культурой. Он говорит о пищевых нарушениях (таких, как анорексия и булимия), получаемых, по большей части, женщинами как следствие такой пропаганды. Он видит проблемы не только в культуре похудения, но и в желании девушек противостоять тому, что навязывают им общество. Они хотят самоутвердиться вопреки тому, о чём говорит старшее поколение. В частности, это касается неравенства полов.

¹ Орлова, И.Б. Взаимопересечения социологии знания, социобиологии и социологии тела / И.Б. Орлова // Власть. – 2014. – №9. – С. 102.

П. Бурдые согласен с Б. Тёрнером и говорит, что описанные тенденции связаны со старением населения. Люди хотят оставаться молодыми, и эта пропаганда вечной молодости встречается на каждом шагу.

Б. Тёрнер включил регуляцию тел в упорядоченность общественных отношений. Он выделил четыре аспекта тела индивидов, на которые оказывается влияние общества, и назвал их «4R» (при переводе на английский язык названия этих аспектов начинаются с буквы r). Согласно этой концепции, социально контролируемые оказываются воспроизводство населения, регулирование распределения популяции, ограничение и контроль сексуального желания, а также репрезентация тел. По Б. Тёрнеру, общество подвергает контролю различные проявления телесного выражения. «Женщины занимают наиболее подчинённое положение в обществе ввиду репродуктивной функции, являющейся одной из ключевых сфер контроля»¹. Таким образом, Б. Тёрнер утверждал, что все индивиды подвергаются влиянию общества на представления о теле, однако к женскому телу предъявляется больше требований.

Следующий представитель группы – М. Мосс. Он занимался разработкой концепции «техник тела», согласно которой различные общества по-своему используют свои тела, которые, в свою очередь, являются неотъемлемым инструментом любого человека. «Первый и наиболее естественный технический объект и в то же время техническое средство человека – это его тело»². Общество преобразует этот объект в зависимости от традиций, целей, уровня развития этого общества.

«Многочисленные факты подтверждают влияние группового и массового внушения и психического заражения на физическое самочувствие человека»³.

¹ Тёрнер, Д.Н.В. Тело и общество: исследования в социальной теории. Моногр. / Д.Н.В. Тёрнер. – Лондон: SAGE Publications Ltd, 2008. – С.62.

² Мосс, М. Общество. Обмен. Личность. Труды по социальной антропологии / М. Мосс. – М.: КДУ, 2011. – С. 19. Там же. – С. 311.

³ Там же. – С 19.

А. Кроссли предлагает разработанную классификацию техник по уровню распространённости в обществе. Социолог выделяет три группы техник: «ядро», «промежуточная» и «маргинальная» зоны.

«Ядро» – телесные практики, наблюдающиеся у большинства населения. «Они являются неотъемлемым компонентом конструирования самости, однако в то же время и непроблематизируемым элементом повседневности (в частности, к ним относятся различные гигиенические процедуры и манеры вести себя) и входят в состав базовых социальных ожиданий»¹. А поскольку они являются базовыми, то за несоблюдение этих практик применяются санкции.

Следующая зона – «промежуточная». Она включает в себя внутригрупповые нормы одного общества, но и содержит возможность личного выбора. Наглядными примерами являются техники танца и маршировка.

Третья зона – «маргинальная». Техники этой зоны наименее распространённые или вовсе являются попыткой сопротивления доминирующим канонам. Являются результатом личного выбора. Сюда можно отнести движения современного примитивизма, представители которых характеризуются радикальными методами преобразования тела, которые могут быть заимствованными у традиционных обществ. Сюда же он относит «такие нелегальные практики, как приём стимулирующих веществ и стероидов среди бодибилдеров для преобразования тела»².

При сравнении концепций М. Мосса и А. Кроссли замечаем, что М. Мосс акцентировал внимание на использовании тела как инструмента, он даже ввёл понятие техник тела, а А. Кроссли говорил о теле как выражении самости.

¹ Гольман, Е.А. Женская телесность: теоретические подходы и перспективы социологического исследования. Дис. На соискание ученой степени кандидата социол. наук / Е.А. Гольман. – Москва, 2015. – С. 46.

² Там же. – С. 48.

Большое влияние на социологию телесности оказали работы М. Фуко, в которых «с одной стороны, раскрывается, каким образом отношения власти закрепляются на поверхности тела, с другой стороны, показано исторически обусловленное дискурсивное производство сексуальности и женской телесности как объектов знания и контроля с целью обеспечения «упорядоченной плодовитости»»¹.

Поскольку нам более интересен первый аспект, то на нём и сосредоточимся. М. Фуко говорил о теле как объекте власти: «В любом обществе тело зажато в тисках власти, налагающей на него принуждение, запреты или обязательства»². Однако исследование философа показало, что контроль над телом стал наиболее существенен только в классический век.

То, как индивиды распределены в пространстве, распределение рабочего времени, уточнение действий по длительности, а также распределение труда ради эффективной деятельности общества в целом делают заметными этапы контролирования «податливых», как он их называл, тел. При этом М. Фуко говорит об отсутствии единого объекта, который бы являлся источником власти над людьми, философ считает, что механизм, который осуществляет весь этот контроль, рассеянный. В итоге получается политическое пространство, в котором нет центра, но есть многочисленные источники власти – институты.

Воплощение такой модели паноптикон – кольцеобразное насквозь просматриваемое здание тюрьмы. В таком случае нет нужды в насильственном вмешательстве в жизнь заключенных, поскольку существует иллюзия, что за ними всегда кто-то наблюдает. М. Фуко говорил, что для создания «послушных» тел необязательно наличие внешнего принуждения, достаточно развить у людей самонаблюдение и контроль. С. Бартки, к примеру, считает, что «женщина, которая проверяет свой макияж полдюжины раз за день, чтобы увидеть, не потрескалась ли основа под

¹ Фуко, М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы / <http://www.klex.ru/8ys>. – С. 87.

² Там же. – С.74.

макияж или не потекла ли тушь, та, кто волнуется, что ветер или дождь может испортить ее прическу, становится никем иным, как заключенным паноптикона, самоконтролирующим субъектом, лично преданным беспрестанному самонаблюдению»¹.

Взгляд М. Фуко получил большое распространение в феминистских работах. М. Фуко, в частности, говорил и о том, что женщины сами согласны с предъявляемой самопрезентацией, сами проявляют интерес к работе над телом как в виде фитнеса, так и диет, макияжа – всему, что можно назвать телесной красотой, и это часто преподносится им как интериоризация «мужского взгляда на красоту». Е.А. Гольман, например, в работе: «О реальных и воображаемых женских телах: проблема соотношения тела и гендера» говорит, что «...в каждом обществе существуют телесные нормативы самопрезентации и выражения, а телесные образцы усваиваются в процессе социализации»².

Э. Гидденс считал, что под влиянием общества представления о теле меняются, в современную эпоху физиологическая заданность телесности стирается, а на её место приходит работа над преобразованием тела: «В сферах биологической репродукции, генетической инженерии и разнообразных медицинских вмешательств тело становится предметом выбора и опций»³. Значимость тела индивида растет, доказательством этого служат распространение диет, популярность пластической хирургии,

¹ Гольман, Е.А. Женская телесность: теоретические подходы и перспективы социологического исследования. Дис. На соискание ученой степени кандидата социол. наук / Е.А. Гольман. – Москва, 2015. – С. 87-88. – Цит. по: Bartky, S.L. Foucault, Femininity and the Modernization of Patriarchal Power // Weitz R. (ed.) The Politics of Women's Bodies: Sexuality, Appearance, and Behavior. New York, Oxford: Oxford University Press, 1998. P.42.

² Гольман, Е.А. О реальных и воображаемых женских телах: проблема соотношения тела и гендера / Е.А. Гольман // Журнал социологии и социальной антропологии. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=20843532>.

³ Оджаклы, О.Ю. Определение траектории человеческой личности в эпоху «высокого модерна» в социальной философии Э. Гидденса / О.Ю. Оджаклы // Научная электронная библиотека «Киберленинка». – <https://cyberleninka.ru/article/v/opredelenie-traektorii-chelovecheskoy-lichnosti-v-epohu-vysokogo-moderna-v-sotsialnoy-filosofii-e-giddensa>. – Цит. по: Giddens A. Modernity and Self-Identity: Self and Society in Late Modern Age / Giddens A. – UK: Polity Press, 1991. – P.8.

физических тренировок и др. Тело индивида подвергается корректировке в соответствии с тем, какие формы культивируются. С ним согласен и К. Шиллинг.

Ещё одна представительница рассматриваемого нами направления – Н. Смит. В своей работе «Не так плохо: сущность и другие суждения о размере тела и привлекательности разных возрастов» она говорит о том, что люди относятся к своему телу гораздо строже, чем к телам других, к тому же, собственные тела часто не совпадают с личными представлениями о привлекательности и сексуальности. Вес большинства женщин больше, чем они хотели бы, а его снижение – одна из наиболее желаемых целей. Многие женщины создают в голове образ тела, которое тонко до неправдоподобия, при этом они преувеличивают размер собственного тела.

В США и за их пределами – в Австралии, Канаде, Великобритании, Нидерландах и Новой Зеландии – были проведены исследования изображений тела, по результатам которых найдено чётко выделяемое сходство идеалов тела. «Это говорит о том, что, хотя между странами существуют некоторые различия, опыт людей во многих странах, граждане которых регулярно и массово подвергаются «тонкому» идеалу западной культуры, вероятно, будут иметь много схожих черт, и результаты исследований, проведенных в одной стране, вероятно, будут актуальны и во многих западных странах»¹.

Один из вариантов причины низкой оценки своего тела является низкая самооценка, однако здесь есть некоторая особенность: если у человека низкая самооценка, то это можно выявить по ряду показателей, а в данном случае низкая самооценка фиксируется только на восприятии собственного тела. «Таким образом, объяснение недооценённости своего тела, которое основано на низкой самооценке женщин, нецелесообразно»².

¹ Smith, N. Not Half Bad: Self and Others' Judgements of Body Size and Attractiveness Across the Life Span / N. Smith. – <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-008-9408-4>.

² Там же.

Н. Смит называет учёных, придерживающихся другого варианта низкой оценки своего тела – К. Льюис и Д. Донахью говорили о том, что женщины видят в печатных СМИ и рекламах других женщин, на которых они стремятся быть похожими. При этом они не могут учитывать размеры и физиологию собственных тел, а потому их стремления к получению фигуры мечты зачастую оказываются напрасными.

Большинство проведённых исследований в качестве поля выбирали студенток колледжей и университетов, что должно говорить о том, что проблема телесности наиболее актуальна среди молодого поколения, но ряд исследований подтверждает тот факт, что представители других возрастных групп также страдают от неполноценности тела, то есть проблема похудения стоит и перед людьми преклонного возраста. «Кроме того, хотя в многочисленных исследованиях было установлено, что мужчины оценивают свои тела более благосклонно, чем женщины, есть также свидетельства того, что мужчины всё больше недовольны своим телом и сообщают о расхождениях между их фактическими и идеальными размерами тела»¹. Всё же, проведённые исследования сосредоточены на молодых женщинах и девочках-подростках.

Исследование рекламы показало, что использование образа мужского обнажённого тела стало значительно популярнее, чем несколько десятилетий назад. Поскольку пропаганда мужского сексуального тела увеличивается, это не может не сказываться на удовлетворённости своими телами мужчин, и эта тенденция действительно имеет место.

По результатам проведённого исследования, описанного Н. Смит, сделаны следующие выводы: люди не удовлетворены размерами своего тела, но при этом считают его достаточно привлекательным и сексуальным, а также и мужчины, и женщины, чувствуют себя более полными, чем их считают окружающие. «Эти результаты... подтверждают наше утверждение

¹ Smith, N. Not Half Bad: Self and Others' Judgements of Body Size and Attractiveness Across the Life Span / N. Smith. – <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-008-9408-4>.

о том, что оценка размера тела не отражает обобщённую неудовлетворённость физическим внешним видом, но ограничивается только суждениями о размере тела»¹.

Н. Смит говорит, что в повседневности люди скрывают недостатки своих тел под одеждой, а потому индивид не видит их настоящими, но зато кризиса обнажённых тел в рекламе, журналах и др. нет, а потому мы приписываем характеристики «рекламных» тел окружающим нас людям, при этом видя в зеркале несоответствие общепринятому образцу. Это нередко служит причиной неудовлетворённости собственным телом.

С. Бордо говорит о повышенном интересе женщин к красоте, и объясняет это культурой общества потребления. Она говорит, что культуру худобы, тела и его формированию подвержены не только женщины, но и мужчины, однако она отмечает, что женщины сильнее вовлечены в этот процесс, поскольку они исторически имеют подчинённое положение и склонности культуры к телу, а значит, и его идеалам. По мнению С. Бордо, современная культура формирует «булимический» тип личности, под которым она подразумевает не распространение булимии как медицинского заболевания, а «распространённую установку на чередование свободного потребления и радикального самоограничения, например, в случае с популярными «недельными» диетами, обещающими резкую потерю веса в кратчайший срок»². А поскольку ограничение и самоконтроль ассоциировался всегда с мужчинами, то автор делает вывод о возрастании маскулинных требований к женщине.

С. Виляева в работе «Телесность и телесная красота как феномены культуры» проводит анализ понятия телесности в различные исторические периоды. В разных обществах даются свои определения красоты. Однако

¹ Smith, N. Not Half Bad: Self and Others' Judgements of Body Size and Attractiveness Across the Life Span / N. Smith. – <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-008-9408-4>.

² Гольман, Е.А. Женская телесность: теоретические подходы и перспективы социологического исследования. Дис. На соискание ученой степени кандидата социол. наук / Е.А. Гольман. – Москва, 2015. – С. 95.

С. Виляева говорит, что важна даже не сама красота как таковая, а физическая привлекательность. «Физическая привлекательность – естественное качество или состояние человека, не вызывающее раздражение, а наоборот: манящее, порождающее некое притяжение, симпатию»¹. Получается, люди стремятся не столько к эталону красоты – тому, что является идеалом здесь и сейчас – сколько к физической привлекательности. Другое дело, что в последнее время эти понятия стали приравняться друг к другу.

Автор статьи также затрагивает вопрос и мужской привлекательности. Она говорит, что мужская красота воспринимается совершенно иначе, чем женская. Мужская красота – это сила и ум. Но, несмотря на это, даже сильные и влиятельные мужчины заботились о внешнем виде с древнейших времён. Г.Ю. Цезарь, к примеру, никогда не выходил к людям плохо одетым и небритым. «Мужчины и женщины красивы, когда они нравятся противоположному полу»². Таким образом, С. Виляева говорит, что влиянию общества подвергаются как тела мужчин, так и женщин.

Вторая группа учёных – Н. Вульф, М.А. Нестерова, П. Романов и Е. Ярская-Смирнова – представители феминистских взглядов.

Н. Вульф в своей книге «Миф о красоте: стереотипы против женщин» говорит, что ещё в древности люди использовали красоту наравне с деньгами. С промышленной революцией в оборот вошли такие высказывания, как «женщина, выглядящая на миллион», «её лицо – её богатство». Женская красота стала привязываться к материальной обеспеченности, принадлежности к определённому социальному классу.

В 1980-х гг., когда женщины пробивались к власти, «из символической валюты красота превратилась в деньги буквально. Неформальная валютная

¹ Виляева, С. Телесность и телесная красота как феномены культуры / С. Виляева. – <https://elibrary.ru/item.asp?id=21420858>. – С.2.

² Там же. – С.3.

система, в которой ценность женщин на брачном рынке определялась её красотой, стала официальным правилом при приёме на работу...»¹.

В обществе существует стереотип, что женщина может быть или красивой, или умной. Она не может совмещать в себе эти два качества. Исходя из этого в литературе существует два вида героинь: красивая и неприметная. Красивая – это идеальная девушка, из-за которой совершаются подвиги, та, за которую сражаются мужчины. И есть находящиеся на периферии мира, в чью сторону мужчины и не смотрят, в скучной и однообразной жизни таких особ не происходит ничего интересного. Маленькие девочки уже в сказках видят противопоставление таких героинь и всегда свершающуюся победу одной и них – конечно же, красавицы.

Однако в произведениях, написанных женщинами-авторами, хорошо прослеживается прямо противоположная тенденция. «Основу женского романа составляет борьба между вызывающей всеобщее восхищение и восхваляемой красавицей и недооценённой, негламурной, но живой героиней»². При этом главный герой стоит перед выбором между ними двумя, и интрига романа в том, сможет ли он рассмотреть истинную красоту и выбрать ту, настоящую. Подобный сюжет актуален до сих пор.

Миф о красоте формируется и в женских «расслабленных и доверительно-интимных» журналах, популярных уже больше века. Женщины становятся буквально зависимыми от них, показывающих жизнь, которая в реальном мире если и существует, то где-то за пределами видимости большинства читательниц. Журналы постоянно заботятся о поддержании интереса к себе, и это им с успехом удаётся, они создают миф об «отдельной» женской реальности. Некоторые женщины доводят себя буквально до слёз из-за мании, которая преследует их: они пытаются отказаться от чтения журналов, но не могут, с ними происходит что-то вроде

¹ Вульф, Н. Миф о красоте: стереотипы против женщин / Н. Вульф. – М.: Альпина нон-фикшн, 2013. – С.14.

² Там же. – С.39.

ломки, и они вновь тянутся к яркой обложке. Журналы, как известно, наполнены рекламой. «Современная реклама продаёт ... различные диеты, «специализированную» косметику и кремы от морщин»¹. Такая реклама приносит доход в десять раз больше, чем от продажи чистящих средств и мыл. Страх перед лишним весом лежит в образе мыслей многих женщин, он меняет работу мозга. Женщины, которые однажды задумались о своём весе и стали интересоваться темой похудения, скоро понимают, что остановиться им не под силу.

Идея культа похудения возникла в США. У. Эппель пишет, что последователи культов – это люди с неоправданными надеждами, разочарованные личности, пребывающие в смятении. Такие склонности характерны для маргиналов, лишённых общепринятого способа удовлетворения своих запросов. «Любая работающая и живущая в городе женщина может рассказать о своём разочаровании и смятении, об обманутых ожиданиях»².

Н. Вульф говорит о том, что женщины движимы быть привлекательными и женственными, это есть их природная сущность. Сегодня ситуация резко отличается от 1990-х гг. Культ похудения заставляет думать женщин об этом круглосуточно, едва открыв глаза, они встают на весы, а затем в течение всего дня подсчитывают съеденные калории, продумывают, как их потратить. Они пережёвывают пищу 32 раза, кладут вилку на стол, прежде чем откусить очередной кусочек, пьют воду, даже когда не хотят этого делать. Немногие способны удовлетворяться внешностью, данной им природой. Большинство склонно стремиться к маске красоты, навязанной обществом. Одним из главных фактов является также и стремление к одобрению со стороны других. Людями с развитым чувством вины и высокой степенью самокритичности манипулировать легко.

¹ Вульф, Н. Миф о красоте: стереотипы против женщин / Н. Вульф. – М.: Альпина нон-фикшн, 2013. – С.42.

² Там же. – С.81.

В 1984 г. известное издательство провело опрос, согласно которому многие участницы опроса назвали своей целью в жизни похудение на 5-7 кг, а не успех в работе или личной жизни. То есть, похудение становится не средством, а самоцелью. Добившись этой задачи, женщины всё равно чувствуют себя полными. А затем испытывают невроз по поводу своей непривлекательности, и снова набирают потерянные килограммы, потому что тело стремится к своему естественному, природному весу. А вот женщина, смотрящая в зеркало сквозь пелену стереотипов, не видит своей красоты. Она испытывает чувство вины по поводу своей полноты, пусть даже придуманной.

Феминистские взгляды поддерживают и некоторые отечественные авторы, например, П. Романов и Е. Ярская-Смирнова. В своей статье «Социология тела и социальной политики» они говорят, что менеджмент тела развивался ещё в 1920-е гг. в советском союзе, и СССР в этом аспекте не отставал от других стран. «Модернизм внедрил удобные способы контроля над телами... Природа – и тело как её составляющая – в марксизме-ленизме... расценивалась как объект подчинения. Новые науки – физиология и психология – предоставляли легитимный базис для современных методов контроля над телом»¹. Наличие здоровых сильных тел в стране было обусловлено зависимостью государства от количества рабочих рук, так как производство в индустриальном обществе держится, в первую очередь, на силе народа.

На время войны и в первые послевоенные годы, естественно, индустрия тела замерла, поскольку тогда стояла одна цель – выжить, а вот позже, в 1950-е гг., стали появляться журналы мод и здоровья, кулинарные книги. Это было сделано с целью преображения народа, и люди, читающие такие журналы, а их было не мало, действительно изменились внешне. В

¹ Романов, П., Ярская-Смирнова, Е. Социология тела и социальной политики / Журнал социологии и социальной антропологии, 2004. Т. VII – №2.

1970-80-х гг. усилился рационализм в государственных службах, а потому телесной стороне обслуживания внимания почти не уделялось.

Авторы статьи утверждают, что именно феминизм акцентировал внимание на телесности человека, стал стимулировать изучение телесности социальными и гуманитарными науками. Также они подчёркивают, что женщины более телесны, чем мужчины, общество предъявляет к ним более жёсткие требования.

М.А. Нестерова в статье «Человеческое тело в культуре и моде последней трети XX – начале XXI века» говорит, что в 70-е гг. XX в. произошла переоценка телесности. И этот факт автор объясняет несколькими факторами. Во-первых, урбанизация ставит перед человеком угрозу здоровья, люди увлекаются спортом и здоровым образом жизни. В это же время возрастает значимость имиджа, здорового духа и тела. Эти тенденции активно поддерживает реклама, мода, бодиарт и др.

Во-вторых, повышение значимости сексуальной культуры. Эротизм перестал быть частью личной жизни. «Благодаря средствам массовой информации, рекламе и кинематографу была остро поставлена проблема тела (особенно женского) и его эксплуатации»¹. По мнению автора, это связано с представлением о женском теле как объекте потребления. Именно по этой причине оно «дисциплинируется», чтобы достичь заданные мужчинами стандарты. Впоследствии это явление стало массовым, стандарт красоты стал усваиваться повсеместно. «...а затем диеты, фитнес и пластическая хирургия иллюстрируют такое стремление общества... преобразовать его [женское тело] в соответствии с искусственными стандартами»².

В-третьих, мода навязывает зависимость от тела, распространяет различные способы его коррекции. При рассмотрении некоторых отдельно

¹ Нестерова, М.А. Человеческое тело в культуре и моде последней трети XX – начале XXI века <https://cyberleninka.ru/article/n/chelovecheskoe-telo-v-kulture-i-mode-posledney-treti-xx-nachale-xxi-veka> / М.А. Нестерова. – <https://cyberleninka.ru/article/n/chelovecheskoe-telo-v-kulture-i-mode-posledney-treti-xx-nachale-xxi-veka>.

² Там же.

взятых крайних практик представления о теле приобретают формы, которые идут в разрез с естественной природой тела человека (например, бодибилдинг).

В культуре последней трети XX века тело стало «шифром», который необходимо раскрыть. Это может быть, к примеру, профессия человека (спортсмен, модель и др.). Тело с этого времени не нужно скрывать в костюме, а наоборот, его нужно подчёркивать, показывать.

Третья группа учёных рассматривала уход за телом как показатель социального класса или подражание ему.

Рассуждая о праздном классе, Т. Веблен говорил о спорте как форме проведения досуга. Занимаясь спортом, человек показывает, что он может не тратить время на зарабатывание денег на хлеб, а позволить себе проводить время за самосовершенствованием, развитием и трате времени в своё удовольствие. Занятие спортом – это также способ завести новые знакомства с людьми из своего социального класса или с похожими интересами. Спортом занимаются состоятельные люди, у которых есть время на развлечения такого рода, или представители низов, которые «случайно» оказываются среди состоятельных. Следует учесть, что Т. Веблен жил во второй половине XIX – первой половине XX вв.

У Т. Веблена в работе «Показное потребление» можно найти рассуждения о праздном классе. «Обладатели собственности оказываются привилегированной группой, которая становится во главе общественной иерархии. ...представители этой группы не участвуют в полезном труде, в создании материальных ценностей, они получают продукцию общественного производства лишь как собственники средств производства»¹ – так Т. Веблен определил праздный класс.

Д. Морган в своей работе «Социологическое воображение и воображаемая социология: тела, автобиографии и другие тайны» высказывает мысль, что социология должна быть более телесной, и

¹ Веблен, Т. Теория праздного класса / Т. Веблен. – М.: Прогресс, 1984. – С.33.

примером телесной социологии он называет марксизм. Он объясняет это тем, что основные термины марксизма (например, эксплуатация) тем или иным образом связаны с телом. Рабочие подчинены механическому течению производства.

«Эти традиционные представления о телесном измерении класса могут быть дополнены более сложными представлениями о классе и статусных системах»¹. Он говорит, что сегодня форма тела и состояние здоровья – это не только показатель статуса, но и показатель моральной ответственности. Также автор пытается донести идею мифического, то есть, он хочет показать, что нужно отделять то, что мы видим, от того, каково оно на самом деле. Это касается и тела.

Таким образом, мы рассмотрели теории, необходимые нам для проведения дальнейшего исследования.

По общим теориям мотивации можно сделать следующие выводы: по А. Маслоу, наши потребности состоят из следующих уровней: физиологические потребности, потребности в безопасности, потребность в любви и принадлежности, потребность в признании, потребности познания, эстетические потребности, потребность в самореализации. Также А. Маслоу разделил людей на самоактуализированных и среднестатистических, исследовал каждую категорию в отдельности.

И по П. Блау, и по Дж. Хомансу, теория обмена – представление о поведении человека не только как чисто социологический феномен, но еще и феномен психологический. Они считали, что социальное поведение – это взаимодействие людей, которое возможно благодаря социальному обмену. Дж. Хоманс был сосредоточен на простейших, индивидуальных формах поведения, а П. Блау изучал социальные изменения в институциональных системах обмена.

¹ Фюмичев, П.Н. Социологическое воображение и воображаемая социология: тела, автобиографии и другие тайны / П.Н. Фюмичев. – М: Институт научной информации по общественным наукам, 2000. – С. 2.

Говоря о мотивации к похудению, необходимо выделить основные идеи каждой из выделенных групп учёных. Б. Тёрнер, И.Б. Орлова, М. Мосс, А. Кроссли, М. Фуко, Н. Смит, С. Бордо видят причиной стремления людей к идеальному телу давление общества. Они считают, что общество через рекламу и СМИ навязывает людям представления о «правильных» фигуре, весе, внешности. Н. Смит акцентирует внимание на весе, говоря, что человека может удовлетворять его внешний вид, но при этом он будет стараться снижать свой вес, потому как он не соответствует идеалу. Н. Вульф, М.А. Нестерова, П. Романов и Е. Ярская-Смирнова придерживаются мнения, что красота всегда была обменной валютой, и общество продвигало нужные стереотипы через сказки у детей, а у взрослых – через журналы. Т. Веблен и Д. Морган видят в стремлении человека к идеальному телу подражание высшему социальному классу или подчёркивание принадлежности к нему. Однако всех перечисленных учёных объединяет мнение, что к внешности женщин всегда предъявлялось больше требований, чем к внешности мужчин.

ГЛАВА 2. МОТИВЫ И СПОСОБЫ ПОХУДЕНИЯ

Взаимосвязь красоты и здоровья с точки зрения студентов

Нами было проведено исследование мотивации студентов к похудению на базе Южно-Уральского государственного университета. Было опрошено 224 студента, 112 юношей и 112 девушек, разных возрастов от 18 до 24 лет, различных направлений подготовки и разных курсов (как бакалавриата, так и магистратуры). Предметом исследования является мотивация студентов к похудению.

Цель – определить мотивацию студентов к похудению. Для этого был поставлен ряд задач: установить удовлетворённость студентов телом, выявить степень значимости внешности при общении, определить понимание студентами красоты, составить типичный «образ худеющего».

По нашим данным, похудение не зависит ни от составляющих питания (плотного, сбалансированного питания и др.), ни от составляющих физического состояния (здоровья, самочувствия, физических нагрузок, режима дня и др.), ни от материального обеспечения, статуса личной жизни и т.д. Около половины студентов худели меньше полугода назад, половина – более. Значит, похудение – явление не сезонное, и им студенты могут заниматься в любое время года. Не самоценно ли оно? Мы сделали попытку разобраться в этом вопросе. Итак, первая задача – установить удовлетворённость студентов телом.

Высокую степень удовлетворённости телом выражают по большей части студенты, у которых нет лишнего веса (каждый четвертый), а низкую – те студенты, которые лишний вес имеют (каждый шестой). Значит, своим телом в большинстве случаев удовлетворены достаточно стройные респонденты, что понятно и логично – на них никто не давит, не навязывает мысль о том, что с их внешностью что-то не так, а значит, всё хорошо.

Также для студентов характерна высокая степень удовлетворённости тех, кому никогда не говорили о наличии лишнего веса (23%), и тех, кому часто или регулярно об этом говорят (21%), низкая степень удовлетворённости среди и тех, и других почти не встречается. Среди тех, кому говорили о полноте, высокая степень удовлетворённости телом встречается редко. При этом низкую степень такие студенты имеют несколько чаще, чем те, кто не слышал такого в свой адрес.

Таким образом, наблюдается сильная зависимость желания похудеть от мнения окружающих. Хотят похудеть 79% тех, кому говорили о его полноте, и только 24% тех, кому о полноте не говорили. Мы обнаружили такую же сильную связь в зависимости попытки похудения от мнения окружающих о полноте (таблица 1): попытки похудения были у 72% тех, кому говорили о его полноте, и только у 34% из тех, кто такого в свой адрес не слышал.

Таблица 1 – Зависимость попытки похудения от мнения окружающих о полноте, процент от числа опрошенных

Попытка похудения	В целом по массиву:	Мнение окружающих о полноте (укрупнённое)	
		Да	Нет
Да	45,1	72,1	34,6
Нет	54,9	27,9	65,4
Сумма:	100,0	100,0	100,0

Среди желающих похудеть и пытавшихся это сделать высокая степень удовлетворённости телом почти не встречается (6%), а каждый четвёртый из тех, кто не задумывался о том, что ему нужно «сбросить вес», своим телом полностью удовлетворён. Также мы заметили, что у людей с высокой степенью удовлетворённости желание похудеть гораздо ниже (13%), чем у людей со средней (43%) и низкой (48%) степенью.

Мы обнаружили сильную зависимость между попыткой и желанием похудеть от наличия лишнего веса. Чем больше лишнего веса, тем сильнее желание похудеть и больше попыток похудения, однако стоит отметить, что

не все, а только 90% тех, кто хочет похудеть, действительно предпринимают эту попытку.

Итак, удовлетворённость телом студентов средняя, но она сильно зависит от мнения окружающих о полноте тела и самоощущения лишнего веса. Среди полностью удовлетворённых телом желание похудеть возникает гораздо реже, чем у студентов со средней и низкой удовлетворённостью, но всё же иногда оно имеет место быть. Мы решили выяснить, какие факторы могли бы повлиять на решение о похудении студентов, которых и так, казалось бы, всё устраивает, но установить это нам не удалось, поскольку ни важность самосовершенствования, ни моды, ни устройства личной жизни влияния не оказывают. Напрашивается вывод, что похудение может быть самоценным, а спровоцировать его могли, например, СМИ, или подражание.

Вторая задача нашего исследования – определить коммуникационную ценность, а если точнее, то, какую роль играют внешние характеристики и сама коммуникация при общении. Для этого мы выяснили, по какому принципу студенты заводят знакомства и друзей, чтобы затем соотнести это со степенью оценки своей внешности.

Самое большое число ответов на вопрос о критериях выбора друга и причине завязывания знакомств пришлось на варианты «по интересам» и «по интеллектуальному развитию» (таблица 2). Внешность заняла третье место по популярности, и в важности составляющих своего физического состояния внешний вид тоже занимает третью позицию у обоих полов (приложение 3 таблицы 1 и 2). Также многие студенты причинами завязывания дружбы называли человеческие качества. Значит, студенты не считают внешность определяющим фактором общения, как не считают её и совершенно неважной составляющей. Заводят знакомства преимущественно по интересам и интеллекту, только потом обращают внимание на внешность. Однако они считают, что и с ними будут знакомиться, опираясь на внешние характеристики далеко не в последнюю очередь. Вероятно, поэтому так много людей и худеет.

Таблица 2 – Принцип завязывания знакомства с людьми, процент от числа опрошенных

Принцип знакомства с людьми	В целом по массиву:	Пол	
		Мужчины	Женщины
По интересам	91,0	88,4	93,7
По интеллекту	45,7	42,0	49,5
По внешности	17,5	23,2	11,7
Из соображений выгоды	7,6	9,8	5,4
По социальному статусу	4,9	7,1	2,7
По популярности	0,4	–	0,9
Сумма:	171,1*	173,2*	169,3*

*Сумма больше 100%, т.к. респондент мог выбрать несколько вариантов ответов одновременно.

Мы также задали вопрос о принципах заключения брака (таблица 3), чтобы выявить, сколько студентов готово жениться/выйти замуж по расчёту, ведь можно подумать, что люди худеют с целью заключения выгодного брака. Выяснилось, что попытка похудения не зависит от причин заключения брака, как не зависит и от мнения о причинах похудения людей. Более того, студенты в основной своей массе придерживаются мнения, что брак должен заключаться по любви или по схожим с партнёром ценностям.

Таблица 3 – Представления о причинах заключения брака в зависимости от пола, процент от числа опрошенных

Основание для брака	В целом по массиву:	Пол	
		Мужской	Женский
По любви	79,9	76,8	83,0
По схожим ценностям	20,5	17,0	24,1
По интересам	13,8	10,7	17,0
Другое	13,0	17,1	10,8
Сумма:	127,2*	121,6*	134,9*

*Сумма больше 100%, т.к. респондент мог выбрать несколько вариантов ответов одновременно.

Итак, студенты заводят знакомства, опираясь, в первую очередь, на общие с человеком интересы и уровень интеллектуального развития, только потом обращают внимание на внешность. Однако она оказалась далеко не последним критерием оценивания человека, а потому можно сказать, что

студенты следят за своей внешностью, и, в частности, худеют, чтобы произвести впечатление на окружающих, расширить круг общения и т.д.

Третья задача работы – определить понимание студентами красоты. Мы решили выяснить, как студенты соотносят понятия красоты и здоровья, противопоставляют ли они их или наоборот, приравнивают друг к другу (таблица 4). Половина студентов считают, что здоровье и красота – очень близкие понятия, причём такого мнения придерживаются преимущественно девушки. У каждого пятого студента в приоритете находится здоровье, однако каждый четвёртый юноша думает, что здоровье и красота не имеют между собой ничего общего. Итак, поскольку большинство студентов придерживаются мнения о близости понятий здоровья и красоты, можно сказать, что молодёжь будет считать здорового человека красивым, нездорового же красивым студенты бы не назвали. А значит, они вряд ли готовы пожертвовать своим здоровьем ради достижения красоты.

Таблица 4 – Представление студентов о красоте, процент от числа опрошенных

Суждения о красоте	В целом по массиву:	Пол	
		Мужской	Женский
Здоровье и красота – очень близкие понятия	51,6	36,0	67,0
Здоровый человек может быть некрасивым (главное – быть здоровым)	21,1	25,2	17,0
Здоровье и красота не имеют ничего общего между собой	13,0	23,4	2,7
Красивый человек не обязательно здоров (главное – быть красивым)	5,8	7,2	4,5
Сумма:	100,0	100,0	100,0

При сравнении важности здоровья с важностью составляющих физического состояния (с целью определения места внешнего вида) и таких составляющих жизни, как работа, устройство личной жизни и др. (с целью определения, могут ли студенты пренебречь здоровьем ради, например,

карьеры), можно заметить, что для юношей наравне со здоровьем одинаковыми по важности оказались работа, достаток и самосовершенствование, остальные же критерии менее важны для мужского пола.

Что же касается девушек, то для них здоровье, самосовершенствование и самочувствие оказались самыми важными, остальные критерии имеют более низкие показатели значимости (приложение 3 таблицы 1–4). По общим результатам важности составляющих жизни, отражённым в таблице 5, для студентов наиболее важными являются работа, самочувствие, здоровье, достаток и самосовершенствование. Важность этих составляющих у девушек и юношей несколько различаются.

Таблица 5 – Важность составляющих жизни и физического состояния студентов, процент от числа опрошенных

Составляющие жизни	В целом по массиву	Пол	
		Мужчины	Женины
Работа	0,8	0,8	0,8
Достаток	0,8	0,8	0,8
Самосовершенствование	0,8	0,8	0,9
Здоровье	0,8	0,8	0,9
Самочувствие	0,8	0,7	0,9
Карьера	0,7	0,6	0,7
Общение	0,7	0,6	0,8
Хобби	0,6	0,5	0,7
Устройство личной жизни	0,6	0,5	0,7
Внешний вид	0,6	0,5	0,8
Социальный статус	0,5	0,4	0,6
Физические нагрузки	0,4	0,4	0,5
Спорт	0,4	0,4	0,5
Режим дня	0,3	0,2	0,4
Плотное питание	0,2	0,3	0,2
Сбалансированное питание	0,1	0,1	0,0
Моды	-0,1	-0,3	0,1
Чтение модных журналов	-0,7	-0,7	-0,8
Подписка в социальных сетях на страницы о похудении, спорте	-0,7	-0,8	-0,6

По результатам трёх переменных можно с уверенностью заключить, что здоровье у студентов находится в приоритете, и они вряд ли будут им рисковать ради достижения чего-то менее значимого или такого же важного.

Далее мы сравнили требования к мужскому и женскому телам со стороны обоих полов, опираясь на заявление Н. Вульф о том, что к внешности женского пола предъявляется больше требований, чем к внешности мужчин (об этом было сказано во втором параграфе первой главы).

Итак, 60% респондентов (56% мужчин и 65% женщин) считают, что к внешнему виду женщин предъявляется больше требований, чем к внешнему виду мужчин, 31% (29% мужчин и 33% женщин) думают, что требований примерно одинаково, и только 5% студентов (10% мужчин и 1% женщин) – что больше требований предъявляется к мужчинам.

Для мужчин, несомненно, некоторые критерии в мужском теле важны, но в целом их требования гораздо ниже, чем требования женщин. У женщин по отношению к мужчинам наблюдается более резкая позиция: требования к наличию положительных показателей (таких, как стройность, рельефность мышц, высокий рост), равно как и отсутствию отрицательных (например, наличие живота, полнота лица или отдельных частей тела и др.) выше, чем у самих мужчин, а они, соответственно, к мужскому телу относятся более лояльно (приложение 3 таблицы 5 и 6).

К женскому телу мужчины относятся более критично, чем к своему, требования у них выше, а женщины к своему телу относятся ещё более критично, чем мужчины. Для девушек стройность женского тела важнее, чем такая характеристика для мужчин (несмотря на то, что это единственное их требование), как и рельефность, которая для юношей в восприятии женского тела оказалась вовсе не важна. А вот требования к отсутствию нежелательных характеристик тела одинаковые (приложение 3 таблицы 7 и 8).

Получается, что по числу критериев к мужскому телу предъявляется больше требований, чем к женскому, однако при рассмотрении степени важности этих требований можно заметить обратную тенденцию: наличие нежелательных черт у мужского тела является не таким заметным, как у женского. Мужчины относятся к женскому телу гораздо критичнее, чем к своему. А девушки к мужскому и женскому телам относятся примерно одинаково, но всё же к себе они более требовательны.

Если же составлять образ идеального тела по имеющимся у нас критериям, то он получается абсолютно такой, каким предоставляют его СМИ: мужчина высокого роста со стройным мускулистым телом и идеальными пропорциями. Идеальный же образ женщины – это обязательная её стройность, правильные пропорции и плоский живот, сами девушки считают, что также важна некоторая рельефность тела.

Мы также проследили зависимость утверждения, что модельные параметры – идеал фигуры, от пола, от попытки похудения, от желания похудения. Выяснилось, что в целом большинство респондентов модельные параметры идеалом фигуры не считают (72%), однако девушки всё же относятся к таким идеалам несколько благосклоннее юношей. Возможно, это связано с большей подверженностью девушек воздействию СМИ, общественного мнения и рекламе. Зависимость попытки и желания похудения от принятия модельных параметров за идеал не обнаружена.

Мы также выяснили, что люди думают о причинах похудения людей (таблица 6). Кого они видят в сидящих на диетах и изнуряющих себя тренировками – борцов или же неуверенных в себе людей, которым нечем заняться? Самый популярный ответ – люди худеют, потому что стремятся к идеалу – 55%, причём так склонны думать худевшие мужчины. Скорее всего, они сами, худея, стараются приблизиться к идеалу. Мы соотнесли респондентов, придерживающихся этого мнения, с причиной начала похудения, и выяснили, что 42% тех, кто старается похудеть ради красивой

внешности, считают причиной похудения стремление к идеалу. А это значит, что при похудении они и сами к нему стремятся.

Второй по популярности ответ – хотят изменить свою жизнь – 53%. Преимущественно такого мнения придерживаются худевшие обоих полов. Немного реже встречаются ответы, что причиной похудения явились проблемы со здоровьем – 47%, низкая самооценка – 38% (причём так склонны думать скорее женщины), влияние СМИ и общества – 29%, проблемы в личной жизни – 24% (такое мнение также свойственно скорее женщинам).

Наименее популярный ответ гласит, что худеющим нечем заняться (6%). Можно подумать, что говорили о худеющих людях как бездельниках мужчины, поскольку они худеют реже, а значит, относятся к похудению с меньшим пониманием, чем женщины. И действительно, так отвечали 11% мужчин и только 2% женщин.

Таблица 6 – Зависимость причин похудения людей от пола и попытки похудения, процент от числа опрошенных

Причины похудения людей	В целом по массиву:	Женщины		Мужчины	
		Худевшие	Не худевшие	Худевшие	Не худевшие
Стремление к идеалу	54,5	61,9	67,3	57,9	37,8
Желание изменить свою жизнь	52,7	69,8	46,9	50,0	43,2
Проблемы со здоровьем	47,3	52,4	49,0	34,2	48,6
Низкая самооценка	37,9	47,6	42,9	23,7	33,8
Поддаются влиянию СМИ и общества	29,0	34,9	40,8	21,1	20,3
Проблемы в личной жизни	23,7	33,3	22,4	15,8	20,3
Желание удачно выйти замуж/жениться	9,8	11,1	10,2	5,3	10,8
Нечем заняться	6,3	1,6	2,0	13,2	9,5
Сумма:	261,2*	312,6*	281,5*	221,2*	224,3*

*Сумма больше 100%, т.к. респондент мог выбрать несколько вариантов ответов одновременно.

В целом, считают, что люди уделяют большее внимание своему весу, чем оно того заслуживает, примерно половина студентов, притом это утверждение не зависит от пола, желая и попытки похудения.

Переводя суждения о демонстративном поведении Т. Веблена на наше время, можно сказать, что люди, которые занимаются спортом и похудением, делают это с целью демонстрации социального положения или уподоблению высшим слоям общества. Мы решили это проверить.

Считают, что фигура – это показатель социального положения, лишь 18% опрошенных (приложение 3 таблица 9). Мы проследили зависимость этого суждения от пола и попытки похудения. Лишь 13% худевших женщин и 15% не худевших согласились с этим утверждением, а вот среди мужчин такой взгляд встречается чаще – 43% худевших юношей и 12% не худевших придерживаются того же мнения. То есть, думать, что фигура является показателем социального статуса, свойственно скорее мужчинам, притом худевшим.

Таким образом, красота у студентов в системе ценностей занимает не первое, но важное место. Они вряд ли готовы пожертвовать здоровьем ради достижения идеала, который пропагандируется СМИ. Требований к женскому телу действительно предъявляется больше, при этом главными его критиками являются сами женщины. Отношение к худеющим в целом положительное, большее понимание встречается у женщин, однако половина студентов придерживается мнения, что внимания своему весу уделяется слишком много. Фигура, по мнению студентов, показателем социального статуса не является, но интересно, что такое мнение свойственно некоторой доле юношей.

Образ жизни худеющих студентов

Вернёмся к первой задаче – установка удовлетворённости студентов телом – ещё раз, чтобы посмотреть на неё через призму феминистских взглядов. С этой целью мы разработали несколько вопросов согласно теории Н. Вульф, описанной во втором параграфе первой главы. Мы выбрали наиболее интересные утверждения автора с целью их проверки: едва ли не все девушки худели или хотя бы подвергались мыслям о похудении; худевшие девушки часто чувствуют себя неуверенно среди людей (особенно те, которые увлекаются чтением журналов); на комплимент реагируют отрицательно; испытывают чувство вины/ стыда по поводу несовершенства своего тела, а также после переедания или когда съедают «запретный» продукт (то есть калорийный или «тяжёлый» для переваривания); «сидят» на диетах, голодают, вызывают рвоту после приёма пищи и др.; даже после похудения не испытывают чувства удовлетворения своим телом.

Мы установили, что теория Н. Вульф слишком категорична, во всяком случае, применительно к студентам нашего университета. Несмотря на то, что девушки (56%) более склонны к похудению, чем юноши (34%), остальные положения находятся под сомнением или же не имеют места быть вовсе.

Итак, чувство комфорта среди людей не зависит от пола (приложение 3 таблица 10). Девушки и юноши чувствуют себя среди людей одинаково уверенно (79%). Уверенность юношей не зависит от похудения, худевшие же девушки чуть менее уверенны, чем не худевшие. Чтение журналов не оказывает влияние, а подписка на страницы о похудении и спорте воздействует незначительно, чувство комфорта среди людей также не зависит от желания, попытки похудения и от наличия похудения тоже.

Реакция на комплимент в абсолютном большинстве случаев положительна и не зависит от попытки похудения девушек, стоит отметить

только, что чувство неловкости на комплимент худеющие девушки испытывают немного чаще, чем те, кто не худел. Вероятно, это может быть связано с тем, что они, несмотря на похудение, чувствуют себя полными, «большими», отсюда и неуверенность. И действительно, наши предположения подтвердились – среди тех, кто испытывает чувство неловкости от комплимента, самая большая доля тех, кто даже после заметного похудения чувствует себя полным. Значит, неловкость при комплименте испытывают те, кто не избавился от ощущения большого тела.

А вообще недостаточную стройность даже после заметного похудения девушки испытывают часто, юношам же чаще кажется, что они недостаточно похудели, и нужно «сбросить» вес ещё. Правда, необходимо отметить, что комфортно себя чувствует каждый третий студент и многие затруднились с ответом на этот вопрос (таблица 7).

Каждый четвертый мужчина и каждая третья женщина испытывают чувство вины/стыда за несовершенство своего тела. Особенно этому подвержены худевшие девушки (его испытывала каждая вторая). Среди не худевших оно встречается гораздо реже – лишь в 17% случаев. Также это чувство знакомо почти половине худевших и 16% не худевших мужчин.

Таблица 7 – Чувство полноты после похудения юношей и девушек, процент от числа опрошенных

Чувство полноты после похудения	В целом по массиву:	Пол	
		Мужской	Женский
После похудения обычно кажется, что нужно ещё похудеть	34,2	41,4	30,0
После похудения всегда есть чувство комфорта, худеть больше нет желания	32,9	31,0	34,0
Даже после заметного похудения кажется, что тело недостаточно стройное	17,7	10,3	22,0
Затрудняюсь ответить	15,2	17,2	14,0
Сумма:	100,0	100,0	100,0

А вот чувство вины/стыда после переедания или употребления «запретных» продуктов (калорийных или «тяжёлых» для переваривания) характерно скорее для женщин, поскольку оно знакомо каждой третьей, у мужчин его почти не бывает. Его испытывали больше половины худевших девушек и каждый третий худевший юноша, и оно почти не знакомо худевшим студентам. Значит, чувство вины/стыда за несовершенство тела и после употребления «запретного продукта» свойственно в большей мере худевшим.

Самые популярные методы похудения девушек: диета (92%), начало занятия физкультурой (68%), разгрузочные дни (38%), урезание калорий (32%). К диете мы отнесли не только запрет на употребление определённых продуктов (которые обычно прописываются в самой диете, и от следования одной рекомендации к другой рацион питания может очень сильно отличаться), но и распределение пищи по калорийности и плотности, а также ускорение метаболизма. Оно может достигаться следующими способами: употребление в пищу имбиря, цитрусовых, обильное питьё, каши натошак и др. Наименее популярные методы: косметические процедуры (10%), чай и травы для похудения (8%), ускорение метаболизма (6%), бани, сауны (5%).

Самые популярные методы похудения юношей: диета (75%), начало занятия физкультурой (43%), увеличение нагрузки при физической тренировке (40%), голодание (33%). Наименее популярные: урезание калорий (10%), таблетки и лекарственные средства (5%), косметические процедуры (3%). Стоит также отметить два любопытных факта: ни одна девушка не использовала такие средства, как таблетки для похудения, но при этом их употребляли юноши; ни один юноша не принимал чай и травы для похудения, зато их принимали девушки. Удивительным также оказалось то, что голодание у юношей оказалось в числе наиболее популярных методов похудения, что противоречит сложившему стереотипу, согласно которому недоедают, мучают себя голодом обычно девушки.

Мы выяснили, достигается ли чувство удовлетворения после похудения. Оказалось, что явление это не такое уж частое. После заметного похудения считает себя полноватой каждая пятая девушка и каждый десятый юноша; кажется, что нужно еще немного похудеть каждой третьей девушке и каждому третьему юноше; и только каждый третий студент чувствует себя комфортно. То есть, каждый третий студент достигает чувства комфорта, а вот остальным (а это две трети) кажется, что нужно продолжать меняться.

Мы проверили, от каких причин оно зависит, и выяснили, что главной причиной чувства полноты среди худевших девушек является недостаточное похудение. Можно предположить, почему оно свойственно именно девушкам – юноши обычно имеют бо́льшую массу, чем девушки, а потому и «сбрасывать» вес им легче. В дополнение к этому относительно девушек существуют идеалы того, как она должна выглядеть (стройное подтянутое тело без «лишнего» жира), а добиться этих идеалов сложно.

Что же касается юношей, то представления о том, как они должны выглядеть, более расплывчаты, а потому принять себя таким, какой ты есть, гораздо проще. Доказательством могут послужить требования, предъявляемые к моделям: идеальные женские параметры жёстко фиксированы, и модели, естественно, должны им соответствовать. Единых мужских параметров же не существует, и попасть в модельный бизнес юношам гораздо легче, чем девушкам. Как следствие, можно проследить и пропаганду в СМИ: женщина с тонкими изящными формами может стоять рядом и с накаченным, и с худощавым, и с в меру упитанным (полноватым) мужчиной. Она же должна быть идеальной.

Можно предположить, что люди начинают худеть, чтобы кардинально изменить свою жизнь, «начать с чистого листа», но оказалось, что у половины женщин и каждого третьего мужчины не было надежд на улучшение жизни после похудения (таблица 8).

Таблица 8 – Зависимость оправдания надежд на улучшение жизни после похудения от пола, процент от числа опрошенных

Оправдание надежд на улучшение жизни после похудения	В целом по массиву:	Пол	
		Мужской	Женский
Не было никаких надежд	42,3	32,1	48,0
Жизнь изменилась в лучшую сторону	33,3	39,3	30,0
Надежды не оправдались, ничего не изменилось	10,3	10,7	10,0
Жизнь изменилась в худшую сторону	6,4	17,9	–
Сумма:	100,0	100,0	100,0

Жизнь изменилась в лучшую сторону у каждой третьей девушки, у каждой десятой надежды не оправдались, ничего не изменилось. В худшую сторону жизнь не изменилась ни у одной. Причинами неудовлетворённости похудения стали ухудшение внешнего вида и недостаточное похудение у каждой третьей, ухудшение самочувствия – у каждой шестой, депрессия – у каждой десятой, а также у некоторых поводом для расстройства стали карьера, которая не пошла в гору и не наладившаяся личная жизнь. Затруднилась с ответом почти одна третья девушек, а потому о причинах их неудовлетворённости нам не известно (таблица 9).

Почти у половины мужчин жизнь изменилась в лучшую сторону, в худшую сторону – у каждого пятого, у небольшого числа мужчин надежды не оправдались. Причинами неудовлетворённости похудением юношей стали: не наладившаяся личная жизнь у каждого третьего, депрессия тоже у каждого третьего, ухудшение внешнего вида у каждого пятого, а также карьера, которая не пошла в гору, недостаточное похудение, ухудшение самочувствия и отсутствие достаточного внимания у незначительного числа респондентов.

Таблица 9 – Зависимость причин неудовлетворённости от пола, процент от числа опрошенных

Причины неудовлетворённости	В целом по массиву:	Пол	
		Мужской	Женский
Ухудшение внешнего вида	26,7	20,0	30,0
Недостаточное похудение	24,4	13,3	30,0
Депрессия	17,8	33,3	10,0
Личная жизнь не наладилась	15,6	33,3	6,7
Ухудшение самочувствия	13,3	6,7	16,7
Карьера не пошла в гору	8,9	13,3	6,7
Нет достаточного внимания	4,4	6,7	3,3
Затрудняюсь ответить	17,8	–	26,7
Сумма:	128,9*	126,6*	130,1*

*Сумма больше 100%, т.к. респондент мог выбрать несколько вариантов ответов одновременно.

Мы проследили зависимость удовлетворённости не только от пола, но и от количества сброшенных килограммов, и выяснили, что среди похудевших на 1-5 килограмм у большинства студентов надежд на изменение жизни после похудения не было. Скорее всего, они просто хотели подкорректировать фигуру, а потому особых надежд не возлагали, чаще всего такие худеющие добиваются поставленной цели (в 98% случаев), так как незначительное похудение достигается гораздо легче, чем сжигание большого количества килограммов.

У 73% похудевших на 6-10 и у 82% сбросивших 11-20 килограмм жизнь изменилась в лучшую сторону. При анализе мы не будем учитывать респондентов, похудевших более чем на 20 килограмм, поскольку их оказалось совсем немного. Итак, судя по таблице 10, можно прийти к выводу, что чем больше у студента «скинутых» килограммов, тем больше вероятность, что его жизнь после похудения изменилась в лучшую сторону, и меньше вероятность, что на похудение никаких надежд не было.

Таблица 10 – Зависимость оправдания надежд на улучшение жизни после похудения от количества скинутых килограммов, процент от числа опрошенных

Оправдание надежд на улучшение жизни после похудения	В целом по массиву:	Количество килограмм			
		1-5	6-10	11-20	Больше 20
Не было никаких надежд	42,3	58,3	27,3	9,1	20,0
Жизнь изменилась в лучшую сторону	33,3	12,5	72,7	81,8	20,0
Надежды не оправдались, ничего не изменилось	10,3	16,7	–	–	–
Жизнь изменилась в худшую сторону	6,4	4,2	–	9,1	40,0
Сумма:	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Мы проследили зависимость попытки похудения от удовлетворения телом студентов и выяснили, что вероятность попытки похудения обратно пропорциональна удовлетворённости телом студентов (таблица 11). То есть, чем выше удовлетворённость, тем меньше попыток похудения.

Таблица 11 – Доля худеющих в удовлетворённости телом по группам, процент от числа опрошенных

Попытка похудения	В целом по массиву:	Удовлетворённость телом укрупнённая		
		Высокая	Средняя	Низкая
Да	45,1	21,1	47,1	64,5
Нет	54,9	78,9	52,9	35,5
Сумма:	100,0	100,0	100,0	100,0

Желание похудеть не зависит от чтения модных журналов, а вот удовлетворённость телом зависит. 50% тех, для кого очень важно чтение модных журналов, имеют низкую степень удовлетворённости телом, и причина этому может крыться как раз в этом увлечении.

Также мы проследили следующую закономерность: чем важнее подписка на страницы в социальных сетях о похудении или спорте, тем ниже удовлетворённость телом (среди тех, кому подписка совершенно не важна, 10% людей с низкой удовлетворённостью, а среди тех, кому очень важна, – 29%). Мы выявили некоторую зависимость желания похудеть от подписки в

социальных сетях на страницы о похудении и спорте среди девушек, среди юношей такой зависимости не наблюдается.

Итак, по результатам нашего исследования, подтвердились только следующие утверждения: многие студенты худели, девушки действительно оказались более склонными к похудению, чувство вины/стыда по поводу несовершенства своего тела на самом деле имеет место, но не только среди девушек, а среди всех худевших. После переедания или употребления «запретного» продукта девушки действительно нередко испытывают чувство вины/стыда, юношам такое чувство не знакомо. После похудения девушки не склонны испытывать чувство удовлетворения своим телом, юноши же оказываются более удовлетворёнными.

Четвёртая, последняя, задача – составить типичный «образ худеющего». Мы решили начать с определения того, что же становится «толчком» к похудению и что удерживает мотивацию в дальнейшем.

Стимулом к похудению чаще всего становится желание хорошо выглядеть (74%). Гораздо менее популярны такие ответы, как желание понравиться окружающим (18%), невозможность мириться со своими комплексами (15%), состояние здоровья (13%). Также стоит отметить, что некоторые девушки испытывают насмешки со стороны окружающих, единицы худеют по причине несогласия с устоями общества (опрошенным юношам не доводилось испытывать ни того, ни другого). А вот по совету врача ни одна девушка не худела, зато некоторые юноши начинают худеть как раз по этой причине. То есть, можно предположить, что девушки обычно сами являются инициаторами похудения, юношам же в некоторых случаях необходим совет специалиста, например, когда лишнего веса становится на самом деле много. Мы проверили эту гипотезу и обнаружили, что, к похудению по совету врача прибегают действительно те, кто полностью согласен, что имеет лишний вес, а значит, у него есть какая-либо степень ожирения.

Мотивацией к похудению чаще всего является физическое состояние (35%) и влюблённость (27%) (приложение 3 таблица 11). Модели мотивируют каждого четвёртого мужчину и только каждую десятую женщину. Мы выяснили, что модели являются мотиваторами для каждого третьего из тех, кто считает модельные параметры идеалом фигуры. Наименее популярные мотиваторы – родители (9%), случайные люди (8%) и выход из депрессии (8%). Каждого десятого юношу мотивируют виртуальные друзья. Также иногда источником вдохновения могут стать реалити-шоу и телевидение, требования профессии или родственники. Итак, стимул похудения для студентов – желание хорошо выглядеть, мотивация – физическое состояние и влюблённость.

Следующий шаг – установить методы похудения и постараться определить, насколько они вредны для здоровья студентов. О наиболее и наименее часто встречающихся методах мы уже говорили. Стоит лишь заключить, что в целом опасений такие методы не вызывают, но, поскольку нашей целью было выявить, насколько часто студенты голодают (каждый третий юноша и каждая пятая девушка), устраивают разгрузочные дни (каждый десятый юноша и каждая третья девушка), вызывают рвоту после приёмов пищи (каждый седьмой юноша и каждая десятая девушка), то необходимо отметить, что эти методы также довольно распространены. Именно те студенты, которые используют эти методы, и вызывают опасения, а их, как оказалось, не так уж и мало. Также интересно отметить, что некоторые девушки пользуются такими средствами, как чай и травы для похудения, а юноши – таблетками и лекарственными средствами, хотя мы предполагали, что оба эти способа будут наиболее популярными у девушек.

Многие ограничивают время похудения по длительности или достижением конкретной цели. Мы проверили, насколько часто такие ограничения встречаются среди студентов (таблица 12), и выяснили, что каждый третий худеющий ставит временные рамки и цель похудения или не определяет рамки, но определяет цель. Каждый четвёртый не устанавливает

ни рамки, ни цель, и очень малое число студентов ставят временные рамки, а цель – нет.

Таблица 12 – Зависимость наличия временных рамок и целей от пола, процент от числа опрошенных

Наличие временных рамок и цели	В целом по массиву:	Пол	
		Мужской	Женский
И временные рамки, и цель поставлены	30,1	30,0	30,2
Временных рамок нет, цель поставлена	28,2	35,0	23,8
Ни временные рамки, ни цель не поставлены	24,3	20,0	27,0
Временные рамки поставлены, цель – нет	12,6	12,5	12,7
Сумма:	100,0	100,0	100,0

То есть, студентов условно можно поделить на три основных типа: худеющие определённое количество времени и желающие достигнуть конкретного результата («за две недели мне нужно похудеть на 5 кг»), без ограничения во времени, но желающие достигнуть результата («буду худеть, пока не похудею на 5 кг»), без ограничения во времени и без конкретной цели («буду худеть»). Наиболее часто перед похудением студенты всё же чётко представляют цель своего похудения.

Итак, похудение удаётся почти в 90% случаев наличия временных рамок и цели или отсутствия и того, и другого (таблица 13). Чуть менее удачными, но всё же результативными, являются похудение с наличием временных рамок и отсутствием цели и похудение с отсутствием временных рамок и установкой цели.

Чаще всего похудение не привязано к какому-либо событию (45%), и такое похудение является наименее удачным – только 59% студентов удаётся похудеть. Часто студенты худеют к пляжному сезону (18%) или началу нового этапа в жизни (14%). Все события, к которым студенты худеют, являются хорошими мотиваторами – похудение удаётся в 80-100% случаев.

Таблица 13 – Зависимость похудения от наличия временных рамок и цели, процент от числа опрошенных

Похудение удалось	В целом по массиву:	Наличие временных рамок и цели			
		Временные рамки поставлены, цель - нет	И временные рамки, и цель поставлены	Временные рамки не поставлены, цель поставлена	Ни временные рамки, ни цель не поставлены
Да	75,5	61,5	86,7	62,1	88,0
Нет	24,5	38,5	13,3	37,9	12,0
Сумма:	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

Основной причиной наличия лишнего веса является неправильное питание, поэтому мы установили, какие составляющие питания важны для тех, кто пытался похудеть (приложение 3 таблицы 12 и 13). Для худевших мужчин главными составляющими являются режим питания, распределение рациона по калорийности, по массе, продуктовому набору и плотный обед. Для женщин – плотный завтрак, режим питания, плотный обед и сладости.

Наименее важными для юношей явились сладости, переедание, фаст-фуд и еда на ночь. Для женщин – калорийная пища, фаст-фуд, еда на ночь и переедание. Примечательно, что сладости для мужчин оказались практически не важными, для женщин – весьма важными.

В целом же значимые составляющие рациона (то есть такие, про которые студенты говорили, что они очень важны, например, еда на ночь или режим питания) для женщин важнее, чем для мужчин, а малозначимые (такие, про которые студенты чаще говорили «не очень важно», например, фаст-фуд, переедание) менее важны, чем для мужчин. Например, еда на ночь, которая находится на предпоследнем месте у девушек и последнем месте по важности у юношей, для девушек оказывается менее значимой, чем у юношей. Причину набора веса в составляющих питания выявить не удалось, поскольку студенты относятся к своему питанию довольно внимательно, массовых вредных привычек питания не выявлено.

Проанализировав попытку похудения и отдельные составляющие рациона питания, мы пришли к выводу, что эти два понятия независимы друг от друга, а худеют по большей части как раз те, кто заботится о своём питании. Попытки и желание похудеть не зависят от режима питания, плотности завтрака, обеда и ужина, да и вообще питания, еды на ночь, переедания и др.

Второй основной компонент при похудении помимо питания – занятие спортом. Мы установили длительность тренировок студентов и сделали попытку определить их интенсивность. У каждой второй девушки длительность тренировок составила 1 час, у каждой четвертой – 2 часа, у каждой десятой – менее часа, 3 и более часов продолжались тренировки у малого числа девушек. Больше половины юношей тренируются во время похудения 2 часа, каждый седьмой – 1 час. Менее часа, а также 3 и более часов тренируется малое число юношей. Итак, чаще всего студенты тренируются 1 или 2 часа, меньше или больше тренируется малое число худеющих.

Похудение удалось в 100% случаев тем, кто тренировался более трёх часов, в 88% тем, кто тренировался 1 час или 3 часа. Наименее удачной для похудения оказалась тренировка менее часа, хотя эффективна более чем в половине случаев. Количество сброшенных килограммов не зависит от длительности тренировки, а длительность тренировки – от наличия лишнего веса. То есть, длительность тренировки зависит не от массы тела, а от тренированности, выносливости или желания достичь цели. А результат похудения зависит скорее от интенсивности тренировки и прилагаемых усилий.

Мы проследили зависимость длительности занятий от понимания жиросжигающей тренировки и выяснили, что те, кто понимают жиросжигание как «выматывание» на тренировке, тренируются 2 часа и больше, а те, кто не согласен с этим утверждением, не тренируется слишком

долго. Стоит предположить, что такие тренировки могут нанести вред здоровью.

Мы разработали новую переменную «Степень риска подрыва здоровья» на основе суждений о жиросжигании на тренировке и её длительности, чтобы соотнести её с частотой занятий спортом. Получилось, что больше половины людей с высокой степенью риска подрыва здоровья занимаются каждый день, а это ещё сильнее увеличивает вероятность печальных последствий. Эти люди работают на износ, это вредно для сердца, особенно без присмотра тренера или врача, а студенты, как известно, люди самостоятельные.

Среди тех, кто не занимался спортом до похудения, 61% продолжили занятия. Те, кто похудел меньше месяца назад, продолжают занятия спортом, к полугоду продолжают заниматься только меньше половины (43%). И 80% тех, кто похудел полгода назад, занимаются спортом до сих пор. Студенты после похудения часто бросают занятия спортом, что, возможно, вновь приведёт их к набору веса. Причём занятия прекращаются чаще всего либо сразу после похудения, либо спустя продолжительное время, которое можно увязать и с сезоном. Например, студент худел, занимаясь бегом на улице в тёплую погоду, когда не было занятий, а значит, было больше свободного времени. Но затем пришла осень, холода, и занятия физкультурой прекращаются, поскольку на улице заниматься теперь некомфортно, свободного времени уже не так много, а посещения тренажёрных залов или секций для студента могут оказаться недоступными.

Последний блок вопросов, который нас интересует, касался тех, кому реально удалось похудеть. 70% юношей и 79% девушек похудение удалось. Однако юноши худеют на большее количество килограмм, чем девушки (таблица 14). Скорее всего, это связано с тем, что они в принципе весят больше, а потому «скидывать» вес им легче.

Таблица 14 – Зависимость количества сброшенных килограммов от пола,
процент от числа опрошенных

Количество килограмм	В целом по массиву:	Пол	
		Мужской	Женский
1-5	62,0	51,7	68,0
6-10	13,9	10,3	16,0
11-20	13,9	27,6	6,0
Больше 20	6,3	10,3	4,0
Сумма:	100,0	100,0	100,0

Принято считать, что похудению более подвержены девушки, да и занимаются они этим не просто так – они возлагают немалые надежды на жизнь без лишнего веса. Однако это оказалось не совсем так. У каждого третьего похудевшего студента жизнь изменилась в лучшую сторону. У каждого десятого надежды не оправдались, ничего не изменилось. Жизнь ухудшилась у каждого шестого юноши. У половины девушек и трети юношей надежд на изменение жизни после похудения не было. То есть, в целом у юношей надежд на похудение больше, и не оправдываются они чаще, чем у девушек.

Основной причиной неудовлетворённости явилось ухудшение внешнего вида (у каждого пятого юноши и каждой третьей девушки). Для юношей характерны такие причины, как депрессия (33%), не наладившаяся личная жизнь (33%), карьера, которая не пошла в гору; для девушек – недостаточное похудение (30%), ухудшение самочувствия (17%), также около трети девушек затруднились в указании причины неудовлетворённости. Судя по полученным данным, девушки увлекаются похудением чаще, может быть, даже злоупотребляют им, поскольку у них, в отличие от юношей, встречается ухудшение самочувствия.

Мы проверили, следствием каких способов уменьшения веса является недостаточное похудение. Выяснилось, что оно могло быть следствием таких методов, как посещение бань, саун, проведение разгрузочных дней, употребление чаёв и трав для похудения, ускорение метаболизма любым

способом (частный случай диеты), урезание калорий. Однако стоит упомянуть ещё раз, что такие способы не являются распространёнными. Зависимости других причин неудовлетворённости от методов не выявлено.

У 43% юношей и 62% девушек вес не вернулся, или вернулась небольшая его часть. Килограммы после похудения отразились на весах у каждого третьего юноши и почти ни у одной девушки. Весь вес или небольшую его часть набрали обратно каждый третий мужчина и каждая десятая женщина. Килограммы возвращаются в половине случаев за 1-2 месяца после похудения.

Половина веса или чуть больше вернулась к каждому пятому студенту за 1-4 месяцев. Не вернулся вес к 62% девушек и 43% юношей. То есть, девушки более склонны к устойчивому весу, чем юноши. У юношей он легче «уходит», но и легче набирается заново. Чаще всего у студентов возвращается небольшая часть веса, либо он не возвращается вообще. Реже всего вес набирается «с плюсом», то есть больше, чем было потеряно во время похудения, и встречается это в основном у тех, кто сбросил от шести до десяти килограмм (таблица 15).

Таблица 15 – Зависимость возвращения веса от количества сброшенных килограммов во время похудения, процент от числа опрошенных

Возвращение веса	В целом по массиву:	Количество сброшенных килограммов			
		1-5	6-10	11-20	Больше 20
Небольшая часть вернулась	28,2	27,1	36,4	27,3	–
Не вернулся	26,9	27,1	27,3	27,3	40,0
Вес вернулся	12,8	14,6	–	18,2	20,0
Большая часть вернулась	12,8	14,6	18,2	–	20,0
Половина веса	6,4	4,2	–	18,2	20,0
Вернулось больше веса, чем было сброшено во время похудения	5,1	2,1	18,2	9,1	–
Сумма:	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0

В течение первых двух месяцев с момента похудения вес стабилен и не набирается. Чаще всего он возвращается за 3-6 месяцев, причём половина «с

полюсом». Если за полгода он не вернулся, то значит, маловероятно, что студент наберёт массу.

Таким образом, подведём общие итоги проведённого исследования.

Студенты выразили в своём большинстве среднюю степень удовлетворённости телом, которая зависит от мнения окружающих о полноте тела и самоощущения лишнего веса, что понятно и логично – играют роль давление социума и физически дискомфорт. Желание похудеть обратно пропорционально степени удовлетворённости телом, однако немаловажно, что оно имеет место быть и среди тех, кто имеет высокую степень удовлетворённости.

При знакомстве студенты опираются, в первую очередь, на общие с человеком интересы и уровень интеллектуального развития, только затем обращают внимание на внешность. Но всё же внешние характеристики важны для студентов, и они считают, что и их будут выбирать, учитывая внешний вид не в последнюю очередь, а потому нужно соответствовать тому, что требует общество. Однако внешность оказалась гораздо менее важной для студентов, чем такие показатели, как, например, здоровье, которое вообще является для учащейся молодёжи очень ценным. И юноши, и девушки вряд ли будут им жертвовать ради достижения каких-либо социальных или других достижений, привилегий.

А вообще, студенты считают, что требований к женскому телу предъявляется больше, хотя желаемых критериев больше у мужского. При этом наличие нежелательных черт у мужского тела является не таким заметным, как у женского. Мужчины относятся к женскому телу гораздо критичнее, чем к своему. А девушки к мужскому и женскому телам относятся примерно одинаково, но всё же к себе они более требовательны.

Вероятно, в силу такой требовательности к внешности девушки действительно оказались более подверженными похудению, чем юноши. Вину/стыд за несовершенство своего тела испытывают студенты обоих полов, и это чувство зависит скорее от попытки или желания похудения, чем

от пола. Вина же и стыд за переедание оказались характерными скорее для девушек, чем для юношей, причём для девушек худевших.

У трети студентов после похудения жизнь изменилась в лучшую сторону, примерно у половины особых надежд на её изменение после похудения не было, а оставшаяся четверть похудением оказалась не удовлетворена. Основные причины – ухудшение внешнего вида у студентов обоих полов и недостаточное похудение, более характерное для девушек.

Плотное питание, переедание, калорийная пища, сладости, как и другие составляющие рациона, не влияют на полноту тела. Для всех студентов независимо от их склонности к лишнему весу, здоровье важнее самочувствия, то есть можно предположить, что студенты следят за своим здоровьем. Да и вообще, студенческая молодёжь считает понятия красоты и здоровья близкими, особенно явно это выражается во мнении девушек.

Студенты чаще всего худеют, исходя из личных мотивов, будь то физическое состояние или влюблённость, к примеру. Худеют преимущественно девушки, но этим также занималось немало юношей. Методы похудения чаще всего безопасны для здоровья, но есть и исключения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

При написании квалификационной работы мы использовали теоретические концепции разных направлений социологической мысли. При изучении общих теорий мотиваций мы использовали идеи таких авторов, как П. Блау, А. Маслоу, Дж. Хоманс. При изучении мотивации похудения мы опирались на работы И.Л. Андреева, Т. Веблена, Н. Вульф, С.А. Кравченко, Л.Н. Назаровой, И.Б. Орловой, Н. Смит. Основной упор был сделан на теории Н. Вульф, А. Маслоу, Н. Смит и Дж. Хоманса.

Нами были изучены интересные аспекты некоторых авторов, и мы разрабатывали инструментарий с учётом их проверки. Так мы использовали концепцию Т. Веблена о демонстративном поведении и мысли Н. Вульф о том, что девушки являются подверженными похудению гораздо сильнее юношей, а также о том, что они испытывают большое давление со стороны общества, которое само определяет, как женщина должна выглядеть.

По результатам проведённого нами исследования мотивации студентов к похудению мы выявили, что большинство студентов имеют среднюю степень удовлетворённости телом, которая зависит от мнения окружающих о теле и собственного ощущения его полноты. Желание похудеть тем больше, чем ниже удовлетворённость студентов телом.

В целом понятия красоты и здоровья оказались близкими в понимании студентов, особенно хорошо это выражается во мнении девушек. Здоровье в системе ценностей молодёжи занимает лидирующую позицию, а потому студенты вряд ли будут им пренебрегать ради чего-либо менее значимого. Внешность при общении занимает далеко не лидирующую позицию (главное, по мнению учащейся молодёжи, – общие с собеседником интересы и его интеллектуальное развитие), но, тем не менее, не является абсолютно неважной, а потому студенты придерживаются мнения, что и их будут

выбирать, не оставив без внимания внешние характеристики. А значит, необходимо соответствовать требованиям общественности.

В целом, студенты считают, что требований к женскому телу предъявляется больше, чем к мужскому. По результатам исследования выяснилось, что женщины к телам обоих полов относятся критичнее мужчин. Возможно, поэтому девушки оказались более подверженными похудению, а также чувству вины/стыда за переедание или употребление «запретного продукта». А вот вину/стыд за несовершенство своего тела испытывают студенты обоих полов, причём оно является зависимым от попытки и желания похудения.

Студенты худеют преимущественно по личным, а не общественным мотивам. В основном ими являются физическое состояние или влюблённость. Составляющие рациона питания на полноту тела не влияют.

При похудении половина студентов не питает надежд на изменение жизни после коррекции тела, однако у многих она изменилась в лучшую сторону. Но всё же есть и те, кто похудением остался неудовлетворён. Наиболее часто встречающиеся причины неудовлетворённости: ухудшение внешнего вида и среди юношей, и среди девушек, и недостаточное похудение, более характерное для девушек.

Мы опасались, что студенты могут предпочитать важность здоровья личной жизни или карьере, но наши опасения явились практически напрасными – студенты оказались людьми сознательными, и здоровье для них превыше всего. Правда, есть определённая доля студентов, склонных к использованию опасных для здоровья методов похудения, и выявление именно этой категории людей подвигло нас на выбор данной темы.

Полученный и обработанный материал может быть использован как студентами с целью самоизучения или проведения дальнейшей разработки темы, так и работниками индустрии красоты с целью изучения целевой аудитории. Таким образом, цель квалификационной работы достигнута, задачи выполнены.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев, И.Л. Социология жизни: динамика еды – от пищевых цепей к гуманистической биополитике / И.Л. Андреев, Л.Н. Назарова // Социологические исследования. – 2016. – №7. – С.101–109.
2. Баричко, Я.Б. Три типа телесности культуры / Я.Б. Баричко // Челябинский гуманитарий. – 2010. – №3(12). – С. 97–102.
3. Вайнштейн, О. «В соответствии с фигурой»: полное тело в советской моде / О. Вайнштейн // Теория моды. Одежда. Тело. Культура. – 2010. – №15. – С. 23–29.
4. Вайнштейн, О. «Полные смотрят вниз»: Идеология женской телесности в контексте российской моды / О.Вайнштейн // Художественный журнал. – 1995. – № 7. – С. 49–53.
5. Шилова, Л.С. Образ успеха и жизненные успехи молодёжи / Л.С. Шилова // Вестник Омского университета. – 2008. – №1/2. – С.24–36.
6. Журавлёва, И.В. Студенты: поведенческие риски и ценностные ориентации в отношении здоровья / И.В. Журавлёва, Л.Ю. Иванова, Г.А. Ивахненко // Вестник институт социологии. – 2013. – №6. – С. 112–129.
7. Козырева, П.М. Здоровье населения России: динамика и возрастные особенности (1994-2011 гг.) / П.М. Козырева, А.Э. Низамова, А.И. Смирнов // Вестник Института социологии. – 2013. – №1(6). – С. 8–47.
8. Веблен, Т. Теория праздного класса / Т. Веблен. – М.: Прогресс, 1984. – 367 с.
9. Веселов, Ю.В. Повседневные практики питания / Ю.В. Веселов // Социологические исследования. – 2015. – №1. – С. 95–104.
10. Веэрман, Р. Оценка здоровья мужчинами и женщинами в России, Эстонии, Литве и Финляндии / Р. Веэрман, Е. Хелемяэ // Социологические исследования. – 2016. – №7. – С. 109–118.

11. Виляева, С. Телесность и телесная красота как феномены культуры / С. Виляева // Аналитика культурологии. – 2014. – №28. – С. 6–10.
12. Вульф, Н. Миф о красоте: Стереотипы против женщин / Н. Вульф. – М.: Альпина нон-фикшн, 2013. – 500 с.
13. Выготский, Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Эксмо, 2005. – 1136 с.
14. Гидденс, Э. Ускользящий мир. Как глобализация меняет нашу жизнь / Э. Гидденс. – <https://studfiles.net/preview/5596967/>
15. Гольман, Е.А. Женская телесность: теоретические подходы и перспективы социологического исследования. Дис. на соискание ученой степени кандидата социологических наук / Е.А. Гольман. – Москва, 2015. – 239 с.
16. Гольман, Е.А. О реальных и воображаемых женских телах: проблема соотношения пола и гендера / Е.А. Гольман // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2013. – №3(68). – С. 188–205.
17. Гольман, Е.А. Развитие представлений о телесных практиках в социальной науке / Е.А. Гольман // Социологический исследования. – 2014. – №10. – С. 127–136.
18. Ермолаева, П.О. Основные тенденции образа жизни россиян / П.О. Ермолаева, Е.П. Носкова // Социологические исследования. – 2015. – №4. – С. 120–129.
19. Зарубина, Н.Н. Практики питания как маркер и фактор социального неравенства в России: история и современность / Н.Н. Зарубина // Историческая психология и социология истории. – 2014. – №2. – С. 46–62.
20. Золотникова, Т.С. Особенности массовой культуры российской провинции / Т.С. Золотникова, Л.П. Киященко, Н.Н. Летина, Т.И. Ерохина // Социологические исследования. – 2016. – №5. – С. 110–114.
21. Киселёва, Л.С. Восприятие счастья россиянами / Л.С. Киселёва, В. Стриелковски // Социологические исследования. – 2016. – №1. – С. 86–91.

22. Козырева, П.М. Счастье и его детерминанты (статья 2) / П.М. Козырева, А.Э. Низамова., А.И. Смирнов // Социологические исследования. – 2016. – №1. – С. 66–76.
23. Козырева, П.М. Счастье и его детерминанты (часть 1) / П.М. Козырева, А.Э. Низамова, А.И. Смирнов // Социологические исследования. – 2015. – №12. – С. 120–132.
24. Кравченко, С.А. Социальная и культурная динамика еды: приобретения и уязвимости / С.А. Кравченко // Социологические исследования. – 2015. – №1. – С. 85–94.
25. Кравченко, С.А. Социология. В 2 т. Т. 1: Классические теории через призму социологического воображения: учебник для академического бакалавриата / С.А. Кравченко. – М.: Юрайт, 2014. – 477 с.
26. Круткин, В.Л. Техники тела и движения человека / В.Л. Круткин // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2014. – №2(73). – С. 167–179.
27. Култыгин, В.П. Современные зарубежные социологические концепции: Учебник / В.П. Култыгин. – М.: МГСУ «СОЮЗ», 2000. – 158 с.
28. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу – СПб.: Евразия, 1999. – 316 с.
29. Морган, Д. Социологическое воображение и воображаемая социология: тела, автобиографии и другие тайны / Д. Морган // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 11: Социология. Реферативный журнал – 2000. – №4. – С. 40–42.
30. Морина, Л.П. Когнитивные аспекты телесности / Л.П. Морина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6. Политология. Международные отношения – 2013. – №4. – С. 46–47.
31. Мосс, М. Общества. Обмен. Личность. Труды по социальной антропологии / М. Мосс. – М.: КДУ, 2011. – 416 с.
32. Нестерова, М.А. Человеческое тело в культуре и моде последней трети XX – начале XXI века / М.А. Нестерова // Известия Российского

- государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – №60. – С. 202–208.
33. Оджаклы, О.Ю. Определение траектории развития человеческой личности в эпоху «высокого модерна» в социальной философии Э. Гидденса / О.Ю. Оджаклы // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2009. – №93. – С. 161–165.
34. Орлова, И.Б. Взаимопересечения социологии знания, социобиологии и социологии тела / И.Б. Орлова // Власть. – 2014. – №9. – С. 100–105.
35. Ритцер, Дж. Современные социологические теории / Дж. Ритцер. – СПб.: Питер, 2002. – 688 с.
36. Романов, И.А. Телоцентричность как доминанта в современной русской литературе / И.А. Романов // Вестник Бурятского государственного университета. – 2015. – №10. – С. 208–211.
37. Романов, П. Социология тела и социальной политики / П. Романов, Е. Ярская-Смирнова // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2004. – №2. – С. 115–137.
38. Сорокин, П.А. Голод как фактор: Влияние голода на поведение людей, социальную и общественную организацию и общественную жизнь / П.А. Сорокин. – М.: Academia & LVS, 2003. – 684 с.
39. Тёрнер, Б. Современные направления развития теории тела / Б. Тёрнер // Thesis. – 1994. – №6. – С. 1–35.
40. Толстых, В.И. Мода: за и против / В.И. Толстых. – М.: Искусство, 1973. – 288 с.
41. Травайо, И. Социология телесных практик / И. Травайо // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 11: Социология. Реферативный журнал. – 2000. – №4. – С. 5–28.
42. Тупикова, С.В. Телесность в социологическом дискурсе: общенаучные и социокультурные детерминанты теоретизирования / С.В. Тупикова // Современные исследования социальных проблем. – 2013. – №4(24). – С. 21–34.

43. Тхостов, А.Ш. Психология телесности / А.Ш. Тхостов. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.
44. Фуко, М. Рождение биополитики / М.Фуко. – М: Наука, 2010. – 446 с.
45. Фуко, М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы / М. Фуко. – Фр.: Ad Marginem, 1999. – 480 с.
46. Хоманс, Дж. Социальное поведение как обмен / Дж. Хоманс // Современная зарубежная социальная психология: Сб. науч. ст. – М.: Издательство Московского университета, 1984. – С. 82–91.
47. Цветус-Сальхова, Т.Э. «Тело» и «телесность» в культурологических исследованиях / Т.Э. Цветус-Сальхова // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – №351. – С. 70–73.
48. Ярская-Смирнова, Е.Р. Социальная антропология / Е.Р. Ярская-Смирнова, П.В. Романов. – М.: УМО вузов России по социальной работе, 2004. – 387 с.
49. Smith, N. Not Half Bad: Self and Others' Judgements of Body Size and Attractiveness Across the Life Span / N. Smith – <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-008-9408-4>.

Приложение 1. Программа социологического исследования на тему:
«Мотивация студентов к похудению»

Проблемной ситуацией исследования является пропаганда похудения, стройного, поджарого тела. Порой достаточно худые люди загоняют себя в рамки и «сажаются на диеты», мучают себя голодом ради красивого тела, лишаясь здоровья не замечая, что это им совсем не нужно. В отдельных случаях это приводит к таким смертельным заболеваниям, как анорексия и булимия. Но существует и обратная сторона медали: такая пропаганда заставляет задуматься о своём здоровье многих людей, склонных к ожирению. Они меняют свой рацион питания, образ жизни и открывают для себя жизнь заново.

Проблема похудения в последние годы остро встала перед российским обществом: с одной стороны, шаговая доступность дешёвого питания и возможность мало двигаться ставят перед нацией угрозу гиподинамии. Однако порой люди буквально помешиваются на похудении, не задаваясь вопросом, а действительно ли это им нужно и для чего. На экранах телевизоров и на рекламных баннерах улицы встречаются исключительно стройные тела молодых людей, в социальных сетях существуют группы с миллионами подписчиков, в которых едва не через запись встречаются утверждения, что толстый человек никому не нужен, что только худые люди могут устроить свою личную жизнь. При помощи работ социологов разных стран, которые дадут базу для дальнейшего проведения исследования, и инструментария нужно выявить причины похудения и мотивацию студентов.

Проблема исследования: чрезмерное увлечение похудением приводит к ухудшению здоровья студентов.

Объект исследования: студенты Южно-Уральского государственного университета.

Предмет исследования: мотивация студентов к похудению.

Цель исследования: определить мотивацию студентов к похудению.

Задачи исследования:

1. Установить удовлетворённость телом студентов.
2. Определить коммуникационную ценность.
3. Определить понимание студентами красоты.
4. Составить типичный «образ худеющего».

УТОЧНЕНИЕ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ ОСНОВНЫХ ПОНЯТИЙ

1. Анорексия – синдром, заключающийся в полном отсутствии аппетита при объективной потребности организма в питании, который сопровождает большинство метаболических заболеваний, инфекций, болезней пищеварительной системы, в частности, паразитарных инфекций, а также возникающий по другим причинам. Анорексия может стать следствием чрезмерного увлечения похудением и даже привести к летальному исходу.
2. Булимия – психическое расстройство, при котором за неконтролируемым обжорством следует искусственно вызванная рвота.
3. Гиподинамия – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Гиподинамия – следствие обжорства и снижения физической активности организма.
4. Главный двигатель любой деятельности – мотивация. Мотивация – это побуждение к активной деятельности, основанное на удовлетворении важных для человека потребностей (в признании, самореализации и т. д.); динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость.
5. Диета – совокупность правил употребления пищи человеком или другим живым организмом. Диета может характеризоваться такими факторами, как химический состав, физические свойства, кулинарная обработка еды, а также время и интервалы приёма пищи. Она может

назначаться врачом с целью улучшения функционирования организма, а также человек сам может соблюдать её, что может привести к определённым проблемам со здоровьем.

6. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

7. Здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Является базовым понятием в социологии здоровья.

8. Ключевым аспектом мотивации являются мотивы – внутренние факторы, тесно связанные с ценностями и ценностными установками; материальные или идеальные предметы, достижение которых выступает смыслом деятельности.

9. Комплекс неполноценности – совокупность психологических и эмоциональных ощущений человека, выражающихся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходство окружающих над собой.

10. Красота – эстетическая категория, обозначающая совершенство, гармоничное сочетание аспектов объекта, при котором последний вызывает у наблюдателя эстетическое наслаждение. Единых критериев красоты нет, каждый индивид определяет её по-своему, понятия красоты каждым индивидом могут быть абсолютно полярными понятиями.

11. Культуризм – процесс наращивания и развития мускулатуры путём занятия физическими упражнениями с отягощениями и высокоэнергетического питания, с повышенным содержанием питательных веществ, в частности, белков, достаточным для гипертрофии скелетных мышц. В определённые исторические периоды он был особенной актуальным и модным.

12. Мода – временное господство определённого стиля в какой-либо сфере жизни или культуры. Определяет стиль или тип одежды, идей, поведения,

этикета, образа жизни, искусств, развлечений и т. д., который популярен в обществе в определённый период времени.

13. Модель – человек, демонстрирующий товары (в частности, модную одежду) с целью их рекламы или позирующий для фотографа. Моделями могут быть женщины и мужчины. К их внешности, телу и возрасту обычно предъявляются определённые требования. Наиболее распространёнными типами моделей являются манекенщицы (демонстрирующие одежду на показах коллекций) и фотомодели (позирующие для журналов, газет).

14. Наряду с анорексией не является редким такое явление, как булимия. Причина возникновения этого заболевания заключается в искусственно вызываемом рвотном рефлексе.

15. Объективность – принадлежность объекту, независимость от субъекта; характеристика факторов или процессов, которые не зависят от воли или желания человека.

16. Ожирение – отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани. Ожирение, как и похудение, тесно связано с понятием питания.

17. Питание (физиологический акт) – поддержание жизни и здоровья живого организма с помощью пищи – процесс поглощения пищи живыми организмами для поддержания нормального течения физиологических процессов жизнедеятельности.

18. Повседневность характеризуется образом жизни – типичными для конкретно-исторических социально-экономических отношений способами и формами индивидуальной и коллективной жизнедеятельности человека, характеризующими особенности его поведения, общения, склада мышления.

19. Похудение – преднамеренное снижение массы тела живого организма. Может быть целью при борьбе с ожирением, для повышения физической привлекательности или представлять собой медицинскую проблему.

20. Праздный класс – обладатели собственности, которые становятся во главе общественной иерархии, не участвующие в полезном труде, в создании

материальных ценностей, они получают продукцию общественного производства лишь как собственники средств производства

21. Рацион питания – набор рекомендуемых потребителю блюд изделий, скомплектованных по видам приёма пищи в соответствии с требованиями рационального питания.

22. Самочувствие – общее физическое и моральное состояние человека, зависящее от его здоровья и настроения в данный момент и субъективно воспринимаемое, ощущаемое им самим.

23. Социальный статус – социальное положение, занимаемое социальным индивидом или социальной группой в обществе или отдельной социальной подсистеме общества.

24. Спорт – физические упражнения для развития и укрепления организма, а также система организации и проведения соревнований в различных областях физической культуры. Под спортом мы подразумеваем профессиональную деятельность человека.

25. Субъективность – это выражение представлений человека (мыслящего субъекта) об окружающем мире, его точки зрения, чувства, убеждения и желания.

26. Телосложение – пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей. Способом формирования тела являются физические упражнения.

27. Физическая культура – часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации. Физической культурой, в отличие от спорта, может заниматься любой желающий человек, обладающий необходимой базой знаний, которая даётся ещё в школе.

28. Физическая нагрузка – это величина воздействия физических упражнений на человека, которая сопровождается повышенным, относительно покоя, уровнем функционирования организма.

29. Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

ФАКТОРНАЯ ОПЕРАЦИОНАЛИЗАЦИЯ

На мотивацию при похудении могут влиять:

- 1) Общество;
- 2) Физическое состояние индивида;
- 3) Пропаганда;
- 4) Психическое состояние.

Причины желая похудения индивида могут быть объективными и субъективными.

Объективные, то есть такие, когда похудение действительно нужно:

- 1) Проблемы со здоровьем;
- 2) Невозможность вести активный образ жизни/недоступность некоторых видов развлечений и т.д.;
- 3) Желание получить определённую работу;

Субъективные, то есть такие, когда индивид сам придумывает себе проблему лишнего веса или попадает под влияние кого-либо, чего-либо:

- 1) Чувство неполноценности, связанное с лишним весом;
- 2) Желание быть похожим на свой идеал;
- 3) Навязывание мысли о похудении близкими и родными людьми;
- 4) Насмешки со стороны окружающих;
- 5) Мода, пропаганда похудения;
- 6) Неудачи в личной жизни.

ЭМПИРИЧЕСКАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Латентная характеристика	Индикатор	Вопрос в анкете
Удовлетворённость телом	Реакция на комплимент	Какова Ваша внутренняя реакция, когда Вам говорят комплимент по поводу внешнего вида? 1) Мне всегда приятно, я расцветаю, поднимается настроение 2) Если я чувствую уверенность в своем внешнем виде, мне становится приятно 3) В большинстве случаев я чувствую себя неловко, мне кажется, что люди льстят мне 4) Я злюсь, ведь я знаю, что они меня обманывают
	Вина за тело	Я испытываю чувство вины/ стыда по поводу несовершенства своего тела: 1) Абсолютно согласен 2) Абсолютно согласен 3) Скорее согласен 4) Скорее не согласен 5) Абсолютно не согласен
	Вина за переедание	Я испытываю чувство вины/стыда после переедания или когда съел(а) десерт: 1) Абсолютно согласен 2) Абсолютно согласен 3) Скорее согласен 4) Скорее не согласен 5) Абсолютно не согласен
	Удовлетворённость своим телом	Я доволен своим телом 1) Абсолютно согласен 2) Абсолютно согласен 3) Скорее согласен 4) Скорее не согласен 5) Абсолютно не согласен
Система ценностей	Важность работы	Работа 1) Абсолютно неважно 2) Скорее неважно 3) Скорее важно 4) Очень важно
	Важность карьеры	Карьера 1) Абсолютно неважно 2) Скорее неважно 3) Скорее важно 4) Очень важно
	Важность социального статуса	Социальный статус 1) Абсолютно неважно 2) Скорее неважно 3) Скорее важно 4) Очень важно

	Важность достатка	Достаток 1) Абсолютно неважно 2) Скорее неважно 3) Скорее важно 4) Очень важно
	Важность самосовершенствования	Самосовершенствование 1) Абсолютно неважно 2) Скорее неважно 3) Скорее важно 4) Очень важно
	Важность моды	Мода 1) Абсолютно неважно 2) Скорее неважно 3) Скорее важно 4) Очень важно
	Важность общения	Общение 1) Абсолютно неважно 2) Скорее неважно 3) Скорее важно 4) Очень важно
	Важность хобби	Хобби 1) Абсолютно неважно 2) Скорее неважно 3) Скорее важно 4) Очень важно
	Важность личной жизни	Устройство личной жизни 1) Абсолютно неважно 2) Скорее неважно 3) Скорее важно 4) Очень важно
Подверженность влиянию СМИ	Важность чтения журналов	Чтение модных журналов 1) Абсолютно неважно 2) Скорее неважно 3) Скорее важно 4) Очень важно
	Важность страниц о похудении в соц сетях	Подписка в социальных сетях на страницы о похудении, спорте 1) Абсолютно неважно 2) Скорее неважно 3) Скорее важно 4) Очень важно
Меркантильность респондента, важность внешности при общении	Принцип завязывания знакомств	По какому принципу Вы завязываете знакомства с новыми людьми? 1) По интересам 2) Из соображений выгоды 3) По внешности 4) По социальному статусу 5) По интеллектуальному развитию 6) По популярности
	Характеристика друга	Что должно присутствовать в человеке или чем он должен обладать, чтобы быть

		Вашим другом? 1) Общие интересы 2) Приятная внешность 3) Он должен быть популярным 4) Он должен обладать высоким социальным статусом 5) Он должен не отставать от моды, быть «в тренде» 6) Он должен быть интеллектуально развит
	Основание для заключения брака	Как Вы считаете, на каком основании должен заключаться брак? 1) По интересам 2) По любви 3) Должны решать родители 4) Не имеет значения, на каком основании. 5) По расчету 6) По схожим ценностям
Зависимость социального статуса от фигуры	Фигура – показатель социального статуса	Фигура – показатель социального статуса 1) Абсолютно согласен 2) Скорее согласен 3) Скорее не согласен 4) Абсолютно не согласен
Питание	Количество приёмов пищи	Сколько раз в день Вы питаетесь? 1) 1-2 раза 2) 3-4 раза 3) 5 и больше раз 4) По-разному
	Важность составляющих питания	Плотное питание 1) Абсолютно неважно 2) Скорее неважно 3) Скорее важно 4) Очень важно
Сбалансированное питание 1) Абсолютно неважно 2) Скорее неважно 3) Скорее важно 4) Очень важно		
Важность физического состояния	Важность составляющих физического состояния	Здоровье 1) Абсолютно неважно 2) Скорее неважно 3) Скорее важно 4) Очень важно
		Самочувствие 1) Абсолютно неважно 2) Скорее неважно 3) Скорее важно 4) Очень важно
		Внешний вид 1) Абсолютно неважно

			<p>2) Скорее неважно</p> <p>3) Скорее важно</p> <p>4) Очень важно</p> <p>Физические нагрузки</p> <p>1) Абсолютно неважно</p> <p>2) Скорее неважно</p> <p>3) Скорее важно</p> <p>4) Очень важно</p> <p>Режим дня</p> <p>1) Абсолютно неважно</p> <p>2) Скорее неважно</p> <p>3) Скорее важно</p> <p>4) Очень важно</p> <p>Спорт</p> <p>1) Абсолютно неважно</p> <p>2) Скорее неважно</p> <p>3) Скорее важно</p> <p>4) Очень важно</p>
Понимание красоты	Представление красоте	о	<p>С каким из утверждений Вы бы скорее согласились?</p> <p>1) Здоровье и красота – очень близкие понятия</p> <p>2) Красивый человек не обязательно здоров (главное - быть красивым, здоровье не так важно)</p> <p>3) Здоровый человек может быть некрасивым (главное – быть здоровым, красота не так важна)</p> <p>4) Здоровье и красота не имеют ничего общего между собой</p>
Физическая активность	Важность физического состояния		<p>Я вырос в спортивной семье</p> <p>1) Абсолютно согласен</p> <p>2) Абсолютно согласен</p> <p>3) Скорее согласен</p> <p>4) Скорее не согласен</p> <p>5) Абсолютно не согласен</p> <p>Я занимаюсь физкультурой</p> <p>6) Абсолютно согласен</p> <p>7) Абсолютно согласен</p> <p>8) Скорее согласен</p> <p>9) Скорее не согласен</p> <p>10) Абсолютно не согласен</p> <p>Я занимаюсь спортом</p> <p>1) Абсолютно согласен</p> <p>2) Абсолютно согласен</p> <p>3) Скорее согласен</p> <p>4) Скорее не согласен</p> <p>5) Абсолютно не согласен</p>
		Представление жиросжигающей тренировке	о

		2) Абсолютно согласен 3) Скорее согласен 4) Скорее не согласен 5) Абсолютно не согласен	
Требования к мужскому и женскому телам	Равность требований к мужскому и женскому телам	Как Вы считаете, одинаковые ли требования предъявляются к внешнему виду мужчин и женщин? 1) К мужчинам предъявляется больше требований 2) К женщинам предъявляется больше требований 3) Примерно одинаково	
	Визуальное восприятие мужского тела	Наличие живота	1) Абсолютно неприятно 2) Скорее неприятно 3) Нейтральное отношение 4) Скорее приятна 5) Очень приятна
		Стройность, подтянутость тела	1) Абсолютно неприятно 2) Скорее неприятно 3) Нейтральное отношение 4) Скорее приятна 5) Очень приятна
		Рельефность мышц	1) Абсолютно неприятно 2) Скорее неприятно 3) Нейтральное отношение 4) Скорее приятна 5) Очень приятна
		Высокий рост	1) Абсолютно неприятно 2) Скорее неприятно 3) Нейтральное отношение 4) Скорее приятна 5) Очень приятна
		Полнота	1) Абсолютно неприятно 2) Скорее неприятно 3) Нейтральное отношение 4) Скорее приятна 5) Очень приятна
		Худоба	1) Абсолютно неприятно 2) Скорее неприятно 3) Нейтральное отношение 4) Скорее приятна 5) Очень приятна
			Полнота лица

		3) Нейтральное отношение 4) Скорее приятна 5) Очень приятна
		Полнота отдельных частей тела 1) Абсолютно неприятно 2) Скорее неприятно 3) Нейтральное отношение 4) Скорее приятна 5) Очень приятна
		Плохие пропорции тела 1) Абсолютно неприятно 2) Скорее неприятно 3) Нейтральное отношение 4) Скорее приятна 5) Очень приятна
		Наличие живота 1) Абсолютно неприятно 2) Скорее неприятно 3) Нейтральное отношение 4) Скорее приятна 5) Очень приятна
	Визуальное восприятие женского тела	Стройность, подтянутость тела 6) Абсолютно неприятно 7) Скорее неприятно 8) Нейтральное отношение 9) Скорее приятна 10) Очень приятна
		Рельефность мышц 6) Абсолютно неприятно 7) Скорее неприятно 8) Нейтральное отношение 9) Скорее приятна 10) Очень приятна
		Высокий рост 6) Абсолютно неприятно 7) Скорее неприятно 8) Нейтральное отношение 9) Скорее приятна 10) Очень приятна
		Полнота 6) Абсолютно неприятно 7) Скорее неприятно 8) Нейтральное отношение 9) Скорее приятна 10) Очень приятна
		Худоба 6) Абсолютно неприятно 7) Скорее неприятно 8) Нейтральное отношение 9) Скорее приятна 10) Очень приятна

		<p>Полнота лица</p> <p>6) Абсолютно неприятно</p> <p>7) Скорее неприятно</p> <p>8) Нейтральное отношение</p> <p>9) Скорее приятна</p> <p>10) Очень приятна</p>
		<p>Полнота отдельных частей тела</p> <p>6) Абсолютно неприятно</p> <p>7) Скорее неприятно</p> <p>8) Нейтральное отношение</p> <p>9) Скорее приятна</p> <p>10) Очень приятна</p>
		<p>Плохие пропорции тела</p> <p>6) Абсолютно неприятно</p> <p>7) Скорее неприятно</p> <p>8) Нейтральное отношение</p> <p>9) Скорее приятна</p> <p>10) Очень приятна</p>
		<p>Как Вы думаете, зачем люди худеют?</p> <p>1) Хотят изменить свою жизнь</p> <p>2) У них низкая самооценка</p> <p>3) У них проблемы в личной жизни</p> <p>4) Стремятся к идеалу</p> <p>5) Им нечем заняться</p> <p>6) Поддаются влиянию СМИ и общества</p> <p>7) У них проблемы со здоровьем</p> <p>8) Хотят удачно выйти замуж/жениться</p>
		<p>Люди уделяют большее внимание своему весу, чем оно того заслуживает</p> <p>1) Абсолютно согласен</p> <p>2) Абсолютно согласен</p> <p>3) Скорее согласен</p> <p>4) Скорее не согласен</p> <p>5) Абсолютно не согласен</p>
Отношение к худеющим	Причины похудения людей	<p>Модельные параметры – идеал фигуры</p> <p>1) Абсолютно согласен</p> <p>2) Абсолютно согласен</p> <p>3) Скорее согласен</p> <p>4) Скорее не согласен</p> <p>5) Абсолютно не согласен</p>
	Внимание весу	<p>Мне говорили, что я полный</p> <p>1) Абсолютно согласен</p> <p>2) Абсолютно согласен</p> <p>3) Скорее согласен</p> <p>4) Скорее не согласен</p> <p>5) Абсолютно не согласен</p>
Идеал фигуры	Модель – идеал	<p>У меня есть лишний вес</p> <p>1) Абсолютно согласен</p> <p>2) Абсолютно согласен</p> <p>3) Скорее согласен</p>

		4) Скорее не согласен 5) Абсолютно не согласен
Оценка окружающих полноты респондента	Оценка тела окружающими	Я думаю, мне нужно похудеть 1) Абсолютно согласен 2) Абсолютно согласен 3) Скорее согласен 4) Скорее не согласен 5) Абсолютно не согласен
Объективная оценка веса	Наличие лишнего веса	Пытались ли Вы похудеть? 1) Да 2) Нет
Желание похудеть	Оценка полноты своего тела	Скажите, что стало толчком к началу похудения для Вас? 1) Совет врача 2) Состояние здоровья 3) Насмешки со стороны окружающих 4) Давление со стороны родных 5) Желание хорошо выглядеть 6) Я не мог(ла) больше мириться со своими комплексами/неполноценностью 7) Желание понравиться окружающим 8) Несогласие с какими-то устоями, аспектами общества
Вопрос-фильтр	Попытка похудения	Что или кто сильнее всего мотивирует Вас к похудению? 1) Пропаганда, реклама 2) Реалити-шоу и ТВ 3) Модели 4) Требования профессии 5) Муж/жена, человек, с которым я встречалась(юсь) 6) Влюблённость 7) Родители 8) Родственники 9) Друзья, подруги 10) Коллеги, одноклассники 11) Тренер 12) Случайные люди 13) Виртуальные друзья 14) Физическое состояние (одышка, сердцебиение, неповоротливость и др.) 15) Протест, вызов обществу 16) Выход из депрессии
Толчок к похудению	Толчок к похудению	Какие методы Вы использовали при похудении? (возможно несколько вариантов) 1) Диета 2) Голодание 3) Косметические процедуры (обёртывания, массаж, массажёры и др.)

		<p>4) Бани, сауны</p> <p>5) Очищение организма после приёмов пищи</p> <p>6) Разгрузочные дни</p> <p>7) Начал(а) занятия спортом/физической культурой</p> <p>8) Усилил(а) нагрузку при занятии спортом/физической культурой</p> <p>9) Чаи и травы для похудения</p> <p>10) Таблетки для похудения и другие лекарственные средства</p> <p>11) Ускорение метаболизма</p> <p>12) Подсчёт и урезание килокалорий</p> <p>13) Распределение приёмов пищи по калорийности и плотности</p>
Мотивация к похудению	Что/кто мотивирует	<p>Ставили ли Вы временные рамки и конкретную цель похудения (определённый вес, размер одежды и т.д.)?</p> <p>1) Временные рамки были поставлены, конкретная цель – нет</p> <p>2) И временные рамки, и цель были поставлены</p> <p>3) Временные рамки не были поставлены, цель была поставлена</p> <p>4) Ни временные рамки, ни цель не были поставлены</p>
Методы похудения	Методы	<p>Было ли целью похудения приобретение формы к какому-либо событию?</p> <p>1) Похудение к собственной свадьбе</p> <p>2) К пляжному сезону</p> <p>3) К встрече с любимым человеком</p> <p>4) К встрече с человеком (людьми), которого(ых) давно не видел(а)</p> <p>5) К началу нового этапа жизни (переезд, новая работа и др.)</p> <p>6) К другой значимой дате (День Рождения, Новый Год и др.)</p> <p>7) К спортивным соревнованиям</p> <p>8) Нет, похудение не было привязано к какому-либо событию</p>
Наличие временных рамок	Конкретность времени и цели	<p>Режим питания</p> <p>1) Совсем не важна</p> <p>2) Не очень важна</p> <p>3) Очень важна</p>
	Похудение к событию	<p>Плотный завтрак</p> <p>1) Совсем не важна</p> <p>2) Не очень важна</p> <p>3) Очень важна</p>
Образ питания	Режим питания	<p>Плотный обед</p> <p>1) Совсем не важна</p> <p>2) Не очень важна</p>

	3) Очень важна
Плотный завтрак	Плотный ужин 1) Совсем не важна 2) Не очень важна 3) Очень важна
Плотный обед	Еда на ночь 1) Совсем не важна 2) Не очень важна 3) Очень важна
Плотный ужин	Переедание 1) Совсем не важна 2) Не очень важна 3) Очень важна
Еда на ночь	Распределение рациона по массе и продуктовому набору на отдельные приёмы пищи 1) Совсем не важна 2) Не очень важна 3) Очень важна
Переедание	Распределение рациона по энергетической ценности (калорийности), химическому составу 1) Совсем не важна 2) Не очень важна 3) Очень важна
Распределение по массе	Перекусы вместо полноценного приёма пищи 1) Совсем не важна 2) Не очень важна 3) Очень важна
Распределение по ккал	Калорийная пища 1) Совсем не важна 2) Не очень важна 3) Очень важна
Перекусы	Фаст-фуд 1) Совсем не важна 2) Не очень важна 3) Очень важна
Ккал	Сладости 1) Совсем не важна 2) Не очень важна 3) Очень важна
Фаст-фуд	Сколько по времени длились Ваши тренировки во время похудения? 1) Менее одного часа 2) 1 час 3) 2 часа 4) 3 часа 5) Более трёх часов
Сладости	Как часто Вы занимались спортом до похудения?

		<ol style="list-style-type: none"> 1) Спорта нет 2) Несколько раз в месяц 3) 1-2 раза в неделю 4) 3 и более раз в неделю 5) Каждый день
Место тренировок в жизни	Длительность тренировок	<p>Как часто Вы занимались спортом после похудения?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Спорта нет 2) Несколько раз в месяц 3) 1-2 раза в неделю 4) 3 и более раз в неделю 5) Каждый день
	Спорт до похудения	<p>Удалось ли Вам похудеть?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Да 2) Нет
	Спорт после похудения	<p>Как давно Вы похудели?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Меньше месяца назад 2) 1-2 месяца назад 3) 3-4 месяца назад 4) 5-6 месяцев назад 5) Больше полугода назад
Информация о похудении	Наличие сброшенного веса	<p>На сколько килограммов Вам удалось похудеть?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1-5 2) 6-10 3) 11-20 4) Больше 20
	Давность похудения	<p>Некоторые люди после достижения желаемой цели в похудении всё равно чувствуют себя полными. Знакомо ли Вам это?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Даже после заметного похудения мне всегда кажется, что я недостаточно стройный(ая) 2) После похудения мне обычно кажется, что нужно ещё немного похудеть 3) После похудения я всегда чувствую себя комфортно, и больше худеть не хочу
	Количество сброшенных кг	<p>Вернулся ли вес после похудения?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Вернулось больше веса, чем было сброшено во время похудения 2) Вес полностью вернулся 3) Большая часть веса вернулась 4) Половина веса вернулась 5) Небольшая часть веса вернулась 6) Вес не вернулся
Достижимость цели	Чувство полноты после похудения	<p>За какое примерно время после похудения вес вернулся?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Меньше месяца 2) 1-2 месяца 3) 3-4 месяца 4) 5-6 месяцев

Последствия похудения	Количество вновь набранного веса	Скажите, в какой степени оправдались Ваши надежды на улучшение жизни после похудения? 1) Жизнь изменилась в лучшую сторону 2) Надежды не оправдались, ничего не изменилось 3) Жизнь изменилась в худшую сторону 4) Не было никаких надежд
	Время возвращения веса	С чем связана Ваша неудовлетворённость? 1) Ухудшение самочувствия 2) Ухудшение внешнего вида 3) Депрессия 4) Моя карьера не пошла в гору 5) Моя личная жизнь не наладилась 6) На меня не обращают достаточного внимания 7) Я недостаточно похудел(а) и остановился(лась) на достигнутом
Удовлетворённость похудением	Надежды на похудения	Укажите Ваш пол: 1) Мужской 2) Женский
	Причины неудовлетворённости	Укажите, сколько Вам лет
Социально-демографические характеристики	Пол	На каком направлении подготовки Вы обучаетесь? 1) Физико-математические науки 2) Естественные науки 3) Гуманитарные науки 4) Социальные науки 5) Образование и педагогика 6) Экономика и управление 7) Естественно-технические науки
	Возраст	На каком Вы курсе? 1) 1 2) 2 3) 3 4) 4 5) 5 6) Магистратура, 1 курс 7) Магистратура, 2 курс
	Направление подготовки	Каков статус Вашей личной жизни? 1) Замужем/женат 2) Фактический брак (сожительство) 3) Помолвлен(а) 4) Состою в отношениях 5) Холост/не замужем
	Курс	Выберите из списка характеристики, которые Вам подходят. 1) Нахожусь в поиске спутника(цы)

		жизни 2) Влюблён (влюблена) 3) Не нахожусь в поисках отношений
	Статус личной жизни	Состояли ли Вы в отношениях с кем-либо? 1) У меня нет и не было отношений 2) Я давно ни с кем не состою в отношениях 3) Я недавно состоял(а) в отношениях
	Поиск пары	Оцените Ваше материальное положение: 1) Денег хватает только на еду 2) Денег хватает на еду и одежду, покупка техники затруднительна 3) Я могу совершать крупные покупки, но такие покупки как автомобиль или квартира, затруднительны 4) Я могу тратить столько денег, сколько захочу
	Наличие отношений	С кем Вы проживаете на данный момент? 1) Живу один(одна), у меня собственное жильё 2) Живу один(одна), снимаю квартиру 3) Снимаю квартиру с друзьями, знакомыми и т.д. 4) Проживаю в общежитии 5) Живу с мужем/женой 6) Живу с родителями (семьёй) 7) С девушкой/парнем
Материальное положение	Материальное положение	8)
	Наличие жилья	9)

ГИПОТЕЗЫ

1. Молодёжь часто не удовлетворена собственным телом:
 - a) Девушки более подвержены мыслям о похудении, чем юноши
 - b) Девушки чаще чувствуют вину за своё тело и переедание, чем юноши
 - c) Удовлетворённость после похудения не достигается
2. Молодёжь готова пренебречь своим здоровьем ради устройства личной жизни или получения желаемой работы:
 - a) Внешний вид в системе ценностей молодёжи занимает значительное место, при этом внешность человека при общении не особенно важна для собеседника

3. В образе питания студентов, склонных к полноте, преобладает плотное питание
- 4а) Студенты считают, что понятия красоты и здоровья далеки друг от друга
- 4б) К внешности женщин студенты относятся более требовательно, чем к внешности мужчин
- 4с) Отношение к худеющим негативное
5. Причины, по которым молодёжь начинает худеть, чаще связаны с влиянием общества

ПРОЦЕДУРНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Стратегический план исследования: количественное описание объекта исследования.

Обоснование системы выборки единиц наблюдения: за генеральную совокупность принимаются студенты ЮУрГУ.

Объём выборочной совокупности для анкетирования составляет 250 человек.

Выбор процедуры сбора и анализа исходных данных: процедура сбора исходных данных представляет собой 2 этапа: проведение анкетирования среди студентов ЮУрГУ, анализ полученных данных.

Приложение 2. Инструмент исследования

Здравствуйте!

Кафедра социологии и политологии Южно-Уральского государственного университета проводит социологическое исследование на тему: «Мотивация студентов к похудению». Данные, полученные в ходе опроса, будут использоваться в обобщённом виде. Пожалуйста, заполните анкету. Выбранный вариант ответа обведите кружком. В таблицах выберите по одному варианту в каждой строке.

1. Какова Ваша внутренняя реакция, когда Вам говорят комплимент по поводу внешнего вида?

- 1) Мне всегда приятно, я расцветаю, поднимается настроение
- 2) Если я чувствую уверенность в своем внешнем виде, мне становится приятно
- 3) В большинстве случаев я чувствую себя неловко, мне кажется, что люди льстят мне
- 4) Я злюсь, ведь я знаю, что они меня обманывают
- 5) Затрудняюсь ответить.

Оцените, пожалуйста, важность следующих составляющих Вашей жизни.

	Неважно	Скорее неважно	Скорее важно	Очень важно	Затрудняюсь ответить
2. Работа	1	2	3	4	5
3. Карьера	1	2	3	4	5
4. Социальный статус	1	2	3	4	5
5. Достаток	1	2	3	4	5
6. Самосовершенствование	1	2	3	4	5
7. Мода	1	2	3	4	5
8. Общение	1	2	3	4	5
9. Хобби	1	2	3	4	5
10. Личная жизнь	1	2	3	4	5
11. Модные журналы	1	2	3	4	5
12. Подписка в социальных сетях на страницы о похудении, спорте	1	2	3	4	5

13. По какому принципу Вы завязываете знакомства с новыми людьми? (возможно несколько вариантов)

- 1) По интересам
- 2) Из соображений выгоды
- 3) По внешности
- 4) По социальному статусу
- 5) По интеллектуальному развитию
- 6) По популярности
- 7) Другое _____
- 8) Затрудняюсь ответить.

14. Что должно присутствовать в человеке или чем он должен обладать, чтобы быть Вашим другом? (возможно несколько вариантов)

- 1) Общие интересы
- 2) Приятная внешность
- 3) Он должен быть популярным
- 4) Он должен обладать высоким социальным статусом
- 5) Он должен не отставать от моды, быть «в тренде»
- 6) Он должен быть интеллектуально развит
- 7) Другое _____
- 8) Затрудняюсь ответить.

15. На каком основании должен заключаться брак? (возможно несколько вариантов)

- 1) По расчёту
- 2) По схожим ценностям
- 3) По интересам
- 4) По любви
- 5) Должны решать родители
- 6) Не имеет значения, на каком основании
- 7) Другое _____
- 8) Затрудняюсь ответить.

Оцените степень согласия с суждениями.

Суждение	Полностью согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Совсем не согласен	Затрудняюсь ответить
16. Среди людей я обычно чувствую себя комфортно	1	2	3	4	5
17. Фигура – показатель социального статуса	1	2	3	4	5

18. Сколько раз в день Вы питаетесь?

- 1) 1-2 раза
- 2) 3-4 раза
- 3) 5 и больше раз
- 4) По-разному
- 5) Другое _____
- 6) Затрудняюсь ответить.

Оцените важность следующих составляющих Вашего физического состояния.

	Совсем неважно	Скорее неважно	Скорее важно	Очень важно	Затрудняюсь ответить
19. Плотное питание	1	2	3	4	5
20. Здоровье	1	2	3	4	5
21. Самочувствие	1	2	3	4	5
22. Внешний вид	1	2	3	4	5
23. Физические нагрузки	1	2	3	4	5
24. Сбалансированное питание	1	2	3	4	5
25. Режим дня	1	2	3	4	5
26. Спорт	1	2	3	4	5

27. С каким из утверждений Вы бы скорее согласились?

- 1) Здоровье и красота – очень близкие понятия
- 2) Красивый человек не обязательно здоров (главное – быть красивым, здоровье не так важно)
- 3) Здоровый человек может быть некрасивым (главное – быть здоровым, красота не так важна)
- 4) Здоровье и красота не имеют ничего общего между собой
- 5) Затрудняюсь ответить.

Оцените важность следующих составляющих Вашего физического состояния

Суждение	Полностью согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Совсем не согласен	Затруд- няюсь ответить
28. Я вырос в спортивной семье	1	2	3	4	5
29. Я занимаюсь физкультурой	1	2	3	4	5
30. Я занимаюсь спортом	1	2	3	4	5
31. Чем больше устанешь на тренировке, тем она эффективнее для жиросжигания	1	2	3	4	5

32. Как Вы считаете, одинаковые ли требования предъявляются к внешнему виду мужчин и женщин?

- 1) К мужчинам предъявляется больше требований
- 2) К женщинам предъявляется больше требований
- 3) Примерно одинаково
- 4) Затрудняюсь ответить.

Каково Ваше визуальное восприятие мужского тела?

	Совсем неприятно	Скорее неприятно	Нейтральное отношение	Скорее приятна	Очень приятна	Затрудняюсь ответить
33. Наличие живота	1	2	3	4	5	6
34. Стройность, подтянутость тела	1	2	3	4	5	6
35. Рельефность мышц	1	2	3	4	5	6
36. Высокий рост	1	2	3	4	5	6
37. Полнота	1	2	3	4	5	6
38. Худоба	1	2	3	4	5	6
39. Полнота лица	1	2	3	4	5	6
40. Полнота отдельных частей тела	1	2	3	4	5	6
41. Плохие пропорции тела	1	2	3	4	5	6

Каково Ваше визуальное восприятие женского тела?

	Совсем неприятно	Скорее неприятно	Нейтральное отношение	Скорее приятна	Очень приятна	Затрудняюсь ответить
42. Наличие живота	1	2	3	4	5	6
43. Стройность, подтянутость тела	1	2	3	4	5	6
44. Рельефность мышц	1	2	3	4	5	6
45. Высокий рост	1	2	3	4	5	6
46. Полнота	1	2	3	4	5	6
47. Худоба	1	2	3	4	5	6
48. Полнота лица	1	2	3	4	5	6
49. Полнота отдельных частей тела	1	2	3	4	5	6
50. Плохие пропорции тела	1	2	3	4	5	6

51. Как Вы думаете, зачем люди худеют? (возможно несколько вариантов)

- 1) Хотят изменить свою жизнь
- 2) У них низкая самооценка
- 3) У них проблемы в личной жизни
- 4) Стремятся к идеалу
- 5) Им нечем заняться
- 6) Поддаются влиянию СМИ и общества
- 7) У них проблемы со здоровьем
- 8) Хотят удачно выйти замуж/жениться
- 9) Другое _____
- 10) Затрудняюсь ответить.

Оцените степень согласия с суждениями.

Суждение	Полностью согласен	Скорее согласен	Скорее не согласен	Совсем не согласен	Затрудняюсь ответить
52. Модельные параметры – идеал фигуры	1	2	3	4	5
53. Люди уделяют большее внимание своему весу, чем оно того заслуживает	1	2	3	4	5
54. Я испытываю чувство вины/ стыда по поводу несовершенства своего тела	1	2	3	4	5
55. Я испытываю чувство вины/стыда после переедания или когда съел(а) десерт	1	2	3	4	5
56. Мне говорили, что я полный	1	2	3	4	5
57. У меня есть лишний вес	1	2	3	4	5
58. Я думаю, мне нужно похудеть	1	2	3	4	5
59. Я доволен своим телом	1	2	3	4	5

60. Пытались ли Вы похудеть?

- 1) Да
 - 2) Нет (переход к вопросу 89)
-

61. Скажите, что стало толчком к началу похудения для Вас? (возможно несколько вариантов)

- 1) Совет врача
- 2) Состояние здоровья
- 3) Насмешки со стороны окружающих
- 4) Давление со стороны родных
- 5) Желание хорошо выглядеть
- 6) Я не мог(ла) больше мириться со своими комплексами/неполноценностью
- 7) Желание понравиться окружающим
- 8) Несогласие с какими-то устоями, аспектами общества
- 9) Другое (укажите)_____
- 10) Затрудняюсь ответить.

62. Что или кто сильнее всего мотивирует Вас к похудению? (возможно несколько вариантов)

- 1) Пропаганда, реклама
- 2) Реалити-шоу и ТВ
- 3) Модели
- 4) Требования профессии
- 5) Муж/жена, человек, с которым я встречалась(юсь)
- 6) Влюблённость
- 7) Родители
- 8) Родственники
- 9) Друзья, подруги
- 10) Коллеги, одноклассники
- 11) Тренер
- 12) Случайные люди
- 13) Виртуальные друзья
- 14) Физическое состояние (одышка, сердцебиение, неповоротливость и др.)
- 15) Протест, вызов обществу
- 16) Выход из депрессии
- 17) Другое_____
- 18) Затрудняюсь ответить.

63. Какие методы Вы использовали при похудении? (возможно несколько вариантов)

- 1) Диета
- 2) Голодание
- 3) Косметические процедуры (обёртывания, массаж, массажёры и др.)
- 4) Бани, сауны
- 5) Очищение организма после приёмов пищи
- 6) Разгрузочные дни
- 7) Начал(а) занятия спортом/физической культурой
- 8) Усилил(а) нагрузку при занятии спортом/физической культурой
- 9) Чай и травы для похудения
- 10) Таблетки для похудения и другие лекарственные средства
- 11) Ускорение метаболизма
- 12) Подсчёт и урезание килокалорий
- 13) Распределение приёмов пищи по калорийности и плотности
- 14) Другой способ (укажите)_____

64. Ставили ли Вы временные рамки и конкретную цель похудения (вес, размер одежды и т.д.)?

- 1) Временные рамки были поставлены, конкретная цель – нет
- 2) И временные рамки, и цель были поставлены
- 3) Временные рамки не были поставлены, цель была поставлена (переход к вопросу 68)
- 4) Ни временные рамки, ни цель не были поставлены (переход к вопросу 68)
- 5) Затрудняюсь ответить.

65. Было ли целью похудения приобретение формы к какому-либо событию?

- 1) Похудение к собственной свадьбе
- 2) К пляжному сезону
- 3) К встрече с любимым человеком
- 4) К встрече с человеком (людьми), которого(ых) давно не видел(а)
- 5) К началу нового этапа жизни (переезд, новая работа и др.)
- 6) К другой значимой дате (День Рождения, Новый Год и др.)
- 7) К спортивным соревнованиям
- 8) Нет, похудение не было привязано к какому-либо событию
- 9) Другое_____
- 10) Затрудняюсь ответить.

Что для вас важно в питании?

	Совсем не важна	Не очень важна	Очень важна	Затрудняюсь ответить
66. Режим питания	1	2	3	4
67. Плотный завтрак	1	2	3	4
68. Плотный обед	1	2	3	4
69. Плотный ужин	1	2	3	4
70. Еда на ночь	1	2	3	4
71. Переедание	1	2	3	4
72. Распределение рациона по массе и продуктовому набору	1	2	3	4
73. Распределение рациона по калорийности, химическому составу	1	2	3	4
74. Перекусы	1	2	3	4
75. Калорийная пища	1	2	3	4
76. Фаст-фуд	1	2	3	4
77. Сладости	1	2	3	4

Вопросы 78-80 относятся к тем, кто занимался спортом во время похудения. Остальные переходят к вопросу 83.

78. Сколько по времени длились Ваши тренировки во время похудения?

- 1) Менее одного часа
- 2) 1 час
- 3) часа
- 4) часа
- 5) Более трёх часов
- 6) Затрудняюсь ответить.

Как часто Вы занимались спортом до похудения и занимаетесь после него (если Вы находитесь в процессе похудения и сейчас, то заполните только верхнюю строку)?

	Спорта нет	Несколько раз в месяц	1-2 раза в неделю	3 и более раз в неделю	Каждый день
79. Спорт в моей жизни до похудения	1	2	3	4	5
80. Спорт в моей жизни после похудения	1	2	3	4	5

81. Удалось ли Вам похудеть?

- 1) Да
- 2) Нет (переход к вопросу 89)

82. Как давно Вы похудели?

- 1) Меньше месяца назад
- 2) 1-2 месяца назад
- 3) 3-4 месяца назад
- 4) 5-6 месяцев назад
- 5) Больше полугода назад
- 6) Затрудняюсь ответить.

83. На сколько килограммов Вам удалось похудеть?

- 1) 1-5
- 2) 6-10
- 3) 11-20
- 4) Больше 20
- 5) Затрудняюсь ответить.

84. Некоторые люди после достижения желаемой цели в похудении всё равно чувствуют себя полными. Знакомо ли Вам это?

- 1) Даже после заметного похудения мне всегда кажется, что я недостаточно стройный(ая)
- 2) После похудения мне обычно кажется, что нужно ещё немного похудеть
- 3) После похудения я всегда чувствую себя комфортно, и больше худеть не хочу
- 4) Затрудняюсь ответить.

85. Вернулся ли вес после похудения?

- 1) Вернулось больше веса, чем было сброшено во время похудения
- 2) Вес полностью вернулся
- 3) Большая часть веса вернулась
- 4) Половина веса вернулась
- 5) Небольшая часть веса вернулась
- 6) Вес не вернулся (переход к вопросу 89)
- 7) Затрудняюсь ответить.

86. За какое примерно время после похудения вес вернулся?

- 1) Меньше месяца
- 2) 1-2 месяца
- 3) 3-4 месяца
- 4) 5-6 месяцев
- 5) Больше полугода
- 6) Затрудняюсь ответить.

87. Скажите, в какой степени оправдались Ваши надежды на улучшение жизни после похудения?

- 1) Жизнь изменилась в лучшую сторону (переход к вопросу 89)
- 2) Надежды не оправдались, ничего не изменилось
- 3) Жизнь изменилась в худшую сторону
- 4) Не было никаких надежд
- 5) Другое _____
- 6) Затрудняюсь ответить.

88. С чем связана Ваша неудовлетворённость? (возможно несколько вариантов)

- 1) Ухудшение самочувствия
 - 2) Ухудшение внешнего вида
 - 3) Депрессия
 - 4) Моя карьера не пошла в гору
 - 5) Моя личная жизнь не наладилась
 - 6) На меня не обращают достаточного внимания
 - 7) Я недостаточно похудел(а) и остановился(лась) на достигнутом
 - 8) Затрудняюсь ответить
-

Несколько вопросов для статистики:

89. Укажите Ваш пол:

- 1) Мужской
- 2) Женский

90. Укажите, сколько Вам лет: _____

91. На каком направлении подготовки Вы обучаетесь?

- 1) Физико-математические науки
- 2) Естественные науки
- 3) Гуманитарные науки
- 4) Социальные науки
- 5) Образование и педагогика
- 6) Экономика и управление
- 7) Естественно-технические науки

92. На каком Вы курсе?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4
- 5) 5
- 6) Магистратура, 1 курс
- 7) Магистратура, 2 курс

93. Каков статус Вашей личной жизни?

- 1) Замужем/женат (переход к вопросу 98)
 - 2) Фактический брак (сожительство) (переход к вопросу 98)
 - 3) Помолвлен(а) (переход к вопросу 98)
 - 4) Состою в отношениях (переход к вопросу 98)
 - 5) Холост/не замужем
 - 6) Другое _____
-

94. Выберите из списка характеристики, которые Вам подходят.

- 1) Нахожусь в поиске спутника(цы) жизни
- 2) Влюблён (влюблена)
- 3) Не нахожусь в поисках отношений
- 4) Другое _____
- 5) Затрудняюсь ответить.

95. Состояли ли Вы в отношениях с кем-либо?

- 1) У меня нет и не было отношений
- 2) Я давно ни с кем не состою в отношениях
- 3) Я недавно состоял(а) в отношениях
- 4) Затрудняюсь ответить.

96. Оцените Ваше материальное положение:

- 1) Денег хватает только на еду
- 2) Денег хватает на еду и одежду, покупка техники затруднительна
- 3) Я могу совершать крупные покупки, но такие покупки как автомобиль или квартира, затруднительны
- 4) Я могу тратить столько денег, сколько захочу
- 5) Затрудняюсь ответить.

97. С кем Вы проживаете на данный момент?

- 1) Живу один (одна), у меня собственное жильё
- 2) Живу один (одна), снимаю квартиру
- 3) Снимаю квартиру с друзьями, знакомыми и т.д.
- 4) Проживаю в общежитии
- 5) Живу с мужем/женой
- 6) Живу с родителями (семьёй)
- 7) С девушкой/парнем

Благодарим за участие!

Приложение 3. Результаты обработки данных, полученных в ходе исследования

Таблица 1 – Важность составляющих физического состояния юношей

Критерий физического состояния	Индекс:	Степень важности					Итого:
		Совсем неважно	Скорее неважно	Скорее важно	Очень важно	Затрудняюсь ответить	
Здоровье	0,8	2,7	6,3	17,1	71,2	2,7	100,0
Самочувствие	0,7	3,6	9,0	23,4	60,4	3,6	100,0
Внешний вид	0,5	5,4	13,5	45,0	35,1	0,9	100,0
Физические нагрузки	0,4	4,5	18,0	39,6	35,1	2,7	100,0
Спорт	0,4	5,4	22,5	32,4	36,0	3,6	100,0
Плотное питание	0,3	3,6	27,0	40,5	19,8	9,0	100,0
Режим дня	0,2	10,8	23,4	38,7	23,4	3,6	100,0
Сбалансированное питание	0,1	6,3	23,4	34,2	32,4	3,6	100,0

Таблица 2 – Важность составляющих физического состояния девушек

Критерий физического состояния	Индекс:	Степень важности					Итого:
		Совсем неважно	Скорее неважно	Скорее важно	Очень важно	Затрудняюсь ответить	
Здоровье	0,9	–	0,9	14,3	83,0	1,8	100,0
Самочувствие	0,9	–	0,9	17,0	80,4	1,8	100,0
Внешний вид	0,8	–	1,8	39,3	56,3	2,7	100,0
Физические нагрузки	0,5	2,7	11,6	58,0	25,9	1,8	100,0
Спорт	0,5	1,8	17,3	48,2	31,8	0,9	100,0
Режим дня	0,4	1,8	18,9	46,8	29,7	2,7	100,0
Плотное питание	0,2	4,5	29,1	40,9	21,8	3,6	100,0
Сбалансированное питание	0,0	2,7	17,9	48,2	28,6	2,7	100,0

Таблица 3 – Важность составляющих жизни юношей, процент от числа
ответивших

Составляющие жизни	Индекс :	Степень важности					Итого :
		Совсем неважно	Скорее неважно	Скорее важно	Очень важно	Затрудняюсь ответить	
Работа	0,8	3,6	0,9	30,4	60,7	4,5	100,0
Достаток	0,8	1,8	2,7	18,9	71,2	5,4	100,0
Самосовершенствование	0,8	0,9	4,5	26,8	62,5	5,4	100,0
Карьера	0,6	1,8	9,8	33,9	51,8	2,7	100,0
Общение	0,6	1,8	12,5	36,6	45,5	3,6	100,0
Хобби	0,5	7,2	8,1	40,5	37,8	6,3	100,0
Устройство личной жизни	0,5	7,1	12,5	31,3	43,8	5,4	100,0
Социальный статус	0,4	6,3	15,2	41,1	33,9	3,6	100,0
Мода	-0,3	30,4	36,6	19,6	12,5	0,9	100,0
Чтение модных журналов	-0,7	67,0	20,5	3,6	6,3	2,7	100,0
Подписка в социальных сетях на страницы похудения, спорте	-0,8	70,5	19,6	4,5	3,6	1,8	100,0

Таблица 4 – Важность составляющих жизни девушек, процент от числа
ответивших

Составляющие жизни	Индекс :	Степень важности					Итого:
		Совсем неважно	Скорее неважно	Скорее важно	Очень важно	Затруд няюсь ответит ь	
Самосовершенствовани е	0,9	–	–	19,6	75,9	4,5	100,0
Работа	0,8	0,9	–	32,4	65,8	0,9	100,0
Достаток	0,8	–	1,8	25,0	69,6	3,6	100,0
Общение	0,8	–	3,6	32,4	62,2	1,8	100,0
Карьера	0,7	0,9	6,3	35,7	52,7	4,5	100,0
Хобби	0,7	–	3,6	50,0	42,0	4,5	100,0
Устройство личной жизни	0,7	1,8	5,4	32,4	55,0	5,4	100,0
Социальный статус	0,6	–	11,6	50,9	33,9	3,6	100,0
Мода	0,1	8,9	28,6	55,4	6,3	0,9	100,0
Подписка в социальных сетях на страницы о похудении, спорте	-0,6	51,8	31,3	12,5	2,7	1,8	100,0
Чтение модных журналов	-0,8	64,3	30,4	3,6	0,9	0,9	100,0

Таблица 5 – Восприятие мужского тела мужчинами

Критерий оценивания	Индекс:	Степень приятности, процент от числа ответивших						Итого:
		Очень приятна	Скорее приятна	Нейтральное отношение	Скорее неприятно	Совсем неприятно	Затрудняюсь ответить	
Рельефность мышц	0,4	23,4	23,4	47,7	0,9	–	4,5	100,0
Стройность, подтянутость тела	0,3	18,9	36,0	36,9	–	3,6	4,5	100,0
Высокий рост	0,3	19,8	20,7	53,2	–	0,9	5,4	100,0
Худоба	-0,1	2,7	4,5	61,8	18,2	7,3	5,5	100,0
Полнота лица	-0,1	–	3,6	64,5	21,8	4,5	5,5	100,0
Полнота отдельных частей тела	-0,2	9,0	24,3	55,0	0,9	0,9	9,9	100,0
Наличие живота	-0,3	–	2,7	41,4	29,7	18,9	7,2	100,0
Полнота	-0,3	1,8	1,8	50,5	27,9	13,5	4,5	100,0
Плохие пропорции тела	-0,3	–	0,9	46,8	31,2	12,8	8,3	100,0

Таблица 6 – Восприятие мужского тела женщинами

Критерий оценивания	Индекс:	Степень приятности, процент от числа ответивших						Итого:
		Очень приятна	Скорее приятна	Нейтральное отношение	Скорее неприятно	Совсем неприятно	Затрудняюсь ответить	
Стройность, подтянутость тела	0,8	58,6	33,3	7,2	–	–	0,9	100,0
Рельефность мышц	0,6	44,6	33,0	21,4	0,9	–	–	100,0
Высокий рост	0,6	41,1	33,9	24,1	0,9	–	–	100,0
Полнота лица	-0,3	0,9	0,9	51,4	38,7	7,2	0,9	100,0
Плохие пропорции тела	-0,3	–	–	40,2	40,2	15,2	4,5	100,0
Полнота отдельных частей тела	-0,4	9,8	45,5	41,1	–	–	3,6	100,0
Худоба	-0,4	–	3,6	39,1	34,5	22,7	–	100,0
Наличие живота	-0,5	–	2,7	22,3	54,5	18,8	1,8	100,0
Полнота	-0,5	0,9	–	27,0	48,6	22,5	0,9	100,0

Таблица 7 – Восприятие женского тела мужчинами

Критерий оценивания	Индекс:	Степень приятности, процент от числа ответивших						Итого:
		Очень приятна	Скорее приятна	Нейтральное отношение	Скорее неприятно	Совсем неприятно	Затрудняюсь ответить	
Стройность, подтянутость тела	0,6	50,5	27,0	16,2	1,8	3,6	0,9	100,0
Рельефность мышц	0,0	13,4	17,9	42,0	15,2	10,7	0,9	100,0
Высокий рост	0,0	56,3	15,2	8,0	14,3	5,4	0,9	100,0
Худоба	-0,2	4,5	11,6	45,5	22,3	15,2	0,9	100,0
Полнота отдельных частей тела	-0,3	8,0	0,9	33,0	33,0	24,1	0,9	100,0
Полнота лица	-0,4	3,6	1,8	33,9	34,8	25,0	0,9	100,0
Плохие пропорции тела	-0,4	4,5	0,9	31,5	36,0	25,2	1,8	100,0
Наличие живота	-0,5	5,4	0,9	25,9	28,6	37,5	1,8	100,0
Полнота	-0,5	3,6	1,8	25,9	33,9	33,9	0,9	100,0

Таблица 8 – Восприятие женского тела женщинами

Критерий оценивания	Индекс:	Степень приятности, процент от числа ответивших						Итого:
		Очень приятна	Скорее приятна	Нейтральное отношение	Скорее неприятно	Совсем неприятно	Затрудняюсь ответить	
Стройность, подтянутость тела	0,8	61,3	27,0	10,8	–	–	0,9	100,0
Рельефность мышц	0,2	19,8	27,9	36,0	13,5	2,7	–	100,0
Высокий рост	0,0	57,7	18,9	1,8	12,6	9,0	–	100,0
Худоба	-0,2	1,8	5,4	51,4	27,9	12,6	0,9	100,0
Полнота лица	-0,2	1,8	0,9	56,4	30,9	8,2	1,8	100,0
Полнота отдельных частей тела	-0,3	0,9	0,9	45,9	39,6	9,0	3,6	100,0
Плохие пропорции тела	-0,3	0,9	–	45,0	36,9	13,5	3,6	100,0
Полнота	-0,4	–	0,9	39,4	44,0	14,7	0,9	100,0
Наличие живота	-0,5	–	1,8	23,4	48,6	25,2	0,9	100,0

Таблица 9 – Утверждение, что фигура является показателем социального статуса

Степень согласия	Число ответивших	Процент от числа ответивших
Полностью согласен	4	1,8
Скорее согласен	36	16,3
Скорее не согласен	82	37,1
Совсем не согласен	90	40,7
Затрудняюсь ответить	9	4,1
Итого:	221	100,0

* Пропущено 3 из 224 документов (1,3%)

Таблица 10 – Чувство комфорта среди людей

Степень согласия	Число ответивших	Процент от числа ответивших
Полностью согласен	66	29,6
Скорее согласен	110	49,3
Скорее не согласен	38	17,0
Совсем не согласен	5	2,2
Затрудняюсь ответить	4	1,8
Итого:	223	100,0

* Пропущено 1 из 224 документов (0,4%)

Таблица 11 – Мотивация к похудению

Мотивация к похудению	Число ответивших	Процент от числа ответивших
Физическое состояние (одышка, сердцебиение, неповоротлив)	36	35,0
Влюблённость	28	27,2
Модели	16	15,5
Человек, в отношениях с которым состоит	16	15,5
Друзья, подруги	13	12,6
Тренер	13	12,6
Пропаганда, реклама	10	9,7
Родители	9	8,7
Случайные люди	8	7,8
Выход из депрессии	8	7,8
Прочее (менее 5%)	19	18,6
Другое	8	7,8
Затрудняюсь ответить	5	4,9
Итого:	103	183,7*

* Пропущено 121 из 224 документов (54,0%)

** Сумма не имеет смысла, поскольку один опрошенный мог дать несколько ответов одновременно.

Таблица 12 – Важность составляющих питания худевших мужчин

Составляющие питания	Индекс:	Степень приятности, процент от числа ответивших				Итого:
		Очень важна	Не очень важна	Совсем не важна	Затрудняюсь ответить	
Режим питания	0,7	43,6	38,5	10,3	7,7	100,0
Плотный обед	0,6	34,2	42,1	21,1	2,6	100,0
Распределение рациона по массе и продуктовому набору на отдельные приёмы пищи	0,6	47,5	25,0	22,5	5,0	100,0
Распределение рациона по энергетической ценности (калорийности), хим. составу	0,6	47,5	27,5	20,0	5,0	100,0
Плотный завтрак	0,5	35,0	30,0	27,5	7,5	100,0
Плотный ужин	0,5	25,0	35,0	32,5	7,5	100,0
Перекусы вместо полноценного приёма пищи	0,5	22,5	52,5	15,0	10,0	100,0
Калорийная пища	0,5	17,5	47,5	25,0	10,0	100,0
Сладости	0,5	25,0	32,5	32,5	10,0	100,0
Переедание	0,4	28,9	15,8	50,0	5,3	100,0
Фаст-фуд	0,4	15,0	40,0	40,0	5,0	100,0
Еда на ночь	0,3	57,5	17,5	20,0	5,0	100,0

Таблица 13 – Важность составляющих питания худевших женщин

Составляющие питания	Индекс:	Степень приятности, процент от числа ответивших				Итого:
		Очень важна	Не очень важна	Совсем не важна	Затрудняюсь ответить	
Режим питания	0,8	55,7	37,7	4,9	1,6	100,0
Плотный завтрак	0,8	59,0	32,8	8,2	–	100,0
Плотный обед	0,7	39,3	52,5	8,2	–	100,0
Сладости	0,6	41,7	31,7	23,3	3,3	100,0
Распределение рациона по массе и продуктовому набору на отдельные приёмы пищи	0,5	25,0	38,3	30,0	6,7	100,0
Распределение рациона по энергетической ценности (калорийности), хим. составу	0,5	27,9	37,7	27,9	6,6	100,0
Плотный ужин	0,4	9,8	62,3	27,9	–	100,0
Перекусы вместо полноценного приёма пищи	0,4	13,6	55,9	25,4	5,1	100,0
Калорийная пища	0,3	8,3	40,0	43,3	8,3	100,0
Фаст-фуд	0,3	11,7	26,7	51,7	10,0	100,0
Еда на ночь	0,1	72,1	18,0	4,9	4,9	100,0
Переедание	0,1	8,2	9,8	77,0	4,9	100,0