

**ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, СОЦИОЛОГИЯ И ИСТОРИЯ МЕДИЦИНЫ / PUBLIC HEALTH AND HEALTHCARE ORGANIZATION, SOCIOLOGY AND HISTORY OF MEDICINE**

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2024.145.3>

**WELLNESS-ТРЕНДЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ: ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ И СБАЛАНСИРОВАННОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

Научная статья

**Семелева Е.В.<sup>1,\*</sup>, Селезнева Н.М.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ORCID : 0000-0001-6692-4968;

<sup>1,2</sup>Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева, Саранск, Российская Федерация

\* Корреспондирующий автор (shtanina37[at]mail.ru)

**Аннотация**

Современная молодежь становится все более заинтересованной в теме здоровья и благополучия, что отражается в популярных wellness-трендах. Молодежь стремится к активному образу жизни, правильному питанию, психологическому благополучию, ищет новые способы улучшения своего физического и эмоционального состояния. Один из популярных wellness-трендов среди молодежи – это фитнес и занятия спортом. Многие предпочитают регулярные тренировки в спортзале, йогу, пилатес, танцы или другие виды физической активности. Это не только способ поддерживать тело в форме, но и улучшать настроение, повышать уровень энергии и уменьшать стресс. Еще один популярный wellness-тренд среди молодежи – это здоровое питание. Молодые люди все чаще обращают внимание на то, что они едят, и стараются употреблять больше натуральных продуктов, фруктов, овощей, злаков и белков. Они также изучают новые диеты, например, веганство или сыроедение, и экспериментируют с различными способами приготовления пищи. Кроме того, молодежь все больше интересуется психологическим благополучием и способами улучшения своего эмоционального состояния. Медитация, йога, практики осознанности и другие методы становятся все популярнее среди молодежи, помогая им справляться со стрессом, тревогой и улучшать свою психологическую устойчивость. Все wellness-тренды отражают изменяющиеся приоритеты и ценности молодого поколения, стремящегося к гармонии и балансу во всех сферах жизни.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, молодежный тренд, здоровье.

**WELLNESS TRENDS AMONG YOUTH: THE PATH TO A HEALTHY AND BALANCED LIFESTYLE**

Research article

**Semeleva E.V.<sup>1,\*</sup>, Selezneva N.M.<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>ORCID : 0000-0001-6692-4968;

<sup>1,2</sup>N.P. Ogarev National Research Mordovia State University, Saransk, Russian Federation

\* Corresponding author (shtanina37[at]mail.ru)

**Abstract**

Today's youth is becoming increasingly interested in the topic of health and well-being, which is reflected in popular wellness trends. Young people strive for an active lifestyle, proper nutrition, psychological well-being, and are looking for new ways to improve their physical and emotional well-being. One of the popular wellness trends among youth is fitness and sports. Many prefer regular gym workouts, yoga, Pilates, dancing or other forms of physical activity. Not only is it a way to keep the body in shape, but it can also improve mood, increase energy levels and reduce stress. Another popular wellness trend among youth is healthy eating. Young people are increasingly paying attention to what they eat and are trying to eat more natural foods, fruits, vegetables, grains and proteins. They are also exploring new diets, such as veganism or raw foodism, and experimenting with different ways of cooking. In addition, young people are increasingly interested in psychological wellbeing and ways to improve their emotional well-being. Meditation, yoga, mindfulness practices and other methods are becoming increasingly popular among the young to help them cope with stress, anxiety and improve their psychological resilience. All wellness trends reflect the changing priorities and values of the younger generation, who seek harmony and balance in all areas of life.

**Keywords:** healthy lifestyle, youth trend, health.

**Введение**

Термин "wellness" произошел от английского слова "well-being", что переводится как «благополучие» или «хорошее самочувствие». Первоначально понятие wellness использовалось в США в 1950-х годах для описания общего здоровья и благополучия человека, включая физическое, эмоциональное, интеллектуальное и духовное состояние [1, С. 66], [6, С. 65], [10, С. 174]. Впоследствии концепция wellness стала шире применяться для описания интегрированного подхода к заботе о здоровье, включающего физическую активность, питание, психологическое благополучие, социальные отношения и окружающую среду. С течением времени wellness-тренды стали популярными во всем мире и сегодня охватывают различные области жизни, связанные со здоровьем и благополучием человека. В последние десятилетия люди стали более осознанно относиться к своему здоровью и понимать, что важно уделять внимание как физическому, так и психологическому благополучию. Wellness-тренды предлагают широкий спектр

практик и подходов для улучшения качества жизни. Современный образ жизни часто связан со стрессом, избытком работы и недостаточным отдыхом. В этом случае wellness-тренды помогают найти баланс между работой, отдыхом, физической активностью и питанием [3, С. 80], [7, С. 328]. Все больше людей осознают важность здорового питания, регулярной физической активности и практик для улучшения психического благополучия. Wellness-тренды предлагают новые и интересные способы достижения этих целей. Социальные медиа и интернет играют важную роль в популяризации wellness-трендов. Люди делятся своим опытом, советами и рекомендациями в отношении здорового образа жизни, что способствует их распространению по всему миру. Некоторые предпочитают использовать только «натуральные» методы лечения и профилактики заболеваний. Wellness-тренды также предлагают альтернативные методы улучшения здоровья, которые пользуются популярностью.

Исследования по здоровому образу жизни молодежи проводятся многими учеными, врачами, психологами и социологами по всему миру [2, С. 470], [4, С. 91], [9, С. 169]. Эти исследования имеют целью выявить факторы, влияющие на здоровье и благополучие молодых людей, а также разработать методы и программы для поддержания здорового образа жизни. Некоторые из основных направлений исследований по здоровому образу жизни молодежи включают в себя изучение их физической активности, питания, привычек курения и употребления алкоголя, режима сна, уровня стресса, а также ментального и эмоционального благополучия [5, С. 54], [8, С. 147]. Проводятся множество исследований по влиянию социального окружения, доступности здоровых продуктов и услуг, образовательного уровня и прочих факторов на здоровье молодежи. Исследования в области здорового образа жизни могут включать в себя опросы, наблюдения, анализ данных, а также разработку и внедрение программ и мероприятий для повышения здоровья и благополучия.

Цель исследования – изучить wellness-тренды среди молодежи, определить их предпочтения и интересы в области здорового образа жизни, а также выявить факторы, влияющие на выбор конкретных трендов. Инструмент исследования – анкета, разработанная МГУ им. Н.П. Огарёва для сбора информации о wellness-трендах среди молодежи. Учитывалась этическая сторона проведения анкетирования и обеспечивалась анонимность респондентов. Анкета включала в себя вопросы о:

- 1) физической активности и спорте: предпочтения в видах спорта, частоте занятий, использовании мобильных приложений для фитнеса;
- 2) питании и диетах: интерес к различным диетам, использование ресурсов для получения информации о питании;
- 3) психологическом благополучии и методах стресс-управления: интерес к медитации, йоге, другим методам стресс-управления;
- 4) влиянии социальных медиа на представления о здоровом образе жизни: используемые платформы для получения информации о wellness-трендах;
- 5) предпочтениях в области wellness-трендов: интерес к различным трендам, готовность попробовать новые тренды;
- 6) факторах, влияющих на выбор конкретного wellness-тренда: цена, рекомендации, удобство, эффективность, интерес к теме;
- 7) ожидаемых изменений в жизни: положительные изменения, которые молодежь ожидает получить от wellness-трендов. Дополнительно в анкете использовались открытые вопросы для получения более подробной информации о предпочтениях, мотивации и ожиданиях молодежи.

### **Материалы и методы исследования**

Сегодня при изучении wellness-трендов среди молодежи наиболее актуально рассмотрение их предпочтений и интересов в области физической активности и спорта; популярности и использовании различных мобильных приложений и технологий для здоровья и благополучия; питание и диеты; психологическое благополучие и методы стресс-управления; влияние социальных медиа на представления о здоровом образе жизни. Исследования в этих областях помогают ученым и специалистам разработать более эффективные и доступные программы и ресурсы для поддержания здоровья и благополучия. Среди студентов МГУ им.Н.П. Огарёва было проведено анонимное анкетирование. Всего было задействовано 480 респондентов в возрасте от 17 до 25 лет (50% юношей, 50% девушек). Выборку в 480 человек можно считать репрезентативной для студенческой аудитории МГУ им. Н.П. Огарёва, учитывая, что в ней представлены студенты разного возраста и полового состава. Такой объем выборки позволяет получить достаточно данных для проведения статистического анализа, выявления закономерностей и выводов о wellness-трендах среди молодежи. Увеличение размера выборки может привести к существенным временным и финансовым затратам, что может быть нецелесообразно для данного исследования.

### **Результаты исследования**

На вопрос «Как часто вы занимаетесь фитнесом или спортом?»: 73% ответили – ежедневно, 12% – несколько раз в неделю, 10% – редко и 5% – никогда не занимаюсь. Фитнесом занимается 47% респондентов, йогой – 20%, пилатесом – 13%, танцами – 8%, бегом – 7%, занятия в спортзале предпочитают 5%. Из wellness-трендов в последнее время респондентов заинтересовал: чистое питание (clean eating) – 37%, медитация – 23%, здоровый сон (healthy sleep) – 17%, веганство/вегетарианство – 14%, spa-процедуры – 9%. Также респонденты указали социальные медиа-платформы, которые используют для получения информации о wellness-трендах: Rutube – 61%, Telegram – 21% и TikTok – 18%. В будущем молодежь хотела бы попробовать wellness-тренды: mindful eating – 30%, фитнес-туры – 22%, лечебные туры – 18%, ретриты – 16% и биоритмические практики – 14%. На вопрос «Какие факторы влияют на ваш выбор в пользу конкретного wellness-тренда?» мы получили ответы: цена – 64%, рекомендации друзей/инфлюэнсеров – 19%; удобство расположения – 9%; эффективность – 5%, интерес к теме – 3%. Молодежь ожидает от wellness разнообразных благоприятных изменений в своей жизни, включая улучшение физического и психического здоровья, повышение энергии и жизненной активности, снижение стресса, улучшение настроения и

общего самочувствия, а также улучшение внешнего вида. Уход за собой и здоровый образ жизни значительно повышают качество жизни молодежи и помогают им более успешно функционировать в современном обществе.

Wellness-тренды затрагивают людей всех возрастов. Если для молодых людей wellness – это активное участие в фитнесе, правильное питание и использование натуральных и органических продуктов, а также интерес к практикам медитации, йоги и медицинским процедурам для улучшения внешнего вида. То для более зрелых людей – wellness может означать более осознанное отношение к здоровью и уходу за собой, внимание на предотвращение возрастных проблем, таких как артрит или сердечно-сосудистые заболевания, и более активная забота о психическом здоровье. Независимо от возраста, здоровье и благополучие являются основополагающими аспектами жизни, и wellness-тренды могут помочь людям разных возрастов достичь баланса и гармонии в своей жизни.

### Заключение

Wellness-тренды остаются актуальными и востребованными в наше время из-за увеличивающегося интереса людей к здоровому образу жизни, физическому и психическому благополучию. Исследование показало, что молодежь активно интересуется wellness-трендами и стремится внедрять их в свою жизнь. 73% опрошенных занимаются фитнесом или спортом ежедневно, что свидетельствует о высоком уровне физической активности и интересе к здоровому образу жизни. Молодежь активно изучает разные виды фитнеса и wellness-тренды, причем популярность wellness-трендов не ограничивается традиционным фитнесом. Чистое питание, медитация, здоровый сон и веганство/вегетарианство становятся все более популярными. Молодежь активно использует социальные медиа-платформы, особенно Rutube, Telegram и TikTok, для получения информации о wellness-трендах. Она открыта к новым трендам и желает попробовать mindful eating, фитнес-туры, лечебные туры, ретриты и биоритмические практики. Конечно, цена является ключевым фактором, который влияет на выбор wellness-тренда, также важную роль играют рекомендации друзей/инфлюэнсеров. Молодежь ожидает улучшения физического и психического здоровья, повышение энергии и жизненной активности, снижение стресса, улучшение настроения и общего самочувствия, а также улучшение внешнего вида. Результаты исследования подчеркивают значимость wellness-трендов, они остаются актуальными и важными для людей, которые стремятся к здоровому и сбалансированному образу жизни. Wellness-тренды продолжают развиваться и привлекать все больше поклонников.

Рекомендации:

- 1) wellness-индустрии необходимо адаптировать свои услуги и продукты к потребностям и желаниям молодежи;
- 2) важно продолжать развивать информационные ресурсы о wellness-трендах, используя популярные социальные медиа-платформы;
- 3) необходимо предлагать разнообразные wellness-тренды по доступным ценам, учитывая фактор рекомендаций друзей/инфлюэнсеров;
- 4) важно продолжать исследования в области wellness, чтобы лучше понять потребности и ожидания молодежи.

### Конфликт интересов

Не указан.

### Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

### Conflict of Interest

None declared.

### Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

### Список литературы / References

1. Арсланбекова Э. М. Здоровый образ жизни как ценность современной молодежи / Э. М. Арсланбекова, Н. В. Попова // Инновационный потенциал молодежи: гражданственность, профессионализм, творчество: сборник научных трудов Международной молодежной научно-исследовательской конференции; — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2020. — с. 66-71.
2. Арсланбекова Э. М.. Общечеловеческие ценности и здоровый образ жизни молодежи в аспекте спортивных мега-событий / Э. М. Арсланбекова, Янг Хунсюк // Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование: сборник научных трудов; — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2022. — с. 470-474.
3. Арсланбекова Э. М. Физическая культура как основа формирования здорового образа жизни / Э. М. Арсланбекова // Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование: сборник научных трудов; — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2022. — с. 80-85.
4. Бабышева Ю.С.. Инклюзивное добровольчество, как ресурс формирования культуры здорового образа жизни / Ю.С. Бабышева // Добровольчество как ресурс и механизм повышения социальной активности молодежи в современном Российском обществе: сборник статей по материалам I Международного научно-практического форума; — Горно-Алтайск: Горно-Алтайский государственный университет, 2018. — с. 91-96.
5. Воробьев Г.А. Формирование установки на здоровый образ жизни как мера профилактики девиантного поведения среди молодежи / Г.А. Воробьев, Н.Х. Гафиатулина, С.И. Самыгин // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. — 2019. — 10. — с. 54-58.
6. Демидова И.Ф. Изучение представлений молодежи о здоровом образе жизни / И.Ф. Демидова // Новая наука: Стратегии и векторы развития. — 2016. — 118-3. — с. 65-67.

7. Машошина Я.Д.. Вовлечение несовершеннолетних «группы риска» в занятие спортом как условия профилактики девиации / Я.Д. Машошина, Т.Г. Созинова // Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование; — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2022. — с. 328–332.

8. Ниетова З.Х. Здоровый образ жизни: механизмы формирования ценности здорового образа жизни у молодого поколения / З.Х. Ниетова, С.Е. Ищанова // Психология, педагогика, образование: актуальные и приоритетные направления исследований: сборник статей Международной научно-практической конференции; — Оренбург: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2018. — с. 147-151.

9. Попова Н.В. Спорт как эффективное средство привлечения студентов к здоровому образу жизни / Н.В. Попова // Актуальные научные исследования в современном мире. — 2019. — 3-4. — с. 169-173.

10. Федоров В.В. К вопросу о взаимодействии категорий "Здоровье", "Здоровый образ жизни", "Культура здорового образа жизни" / В.В. Федоров // Современный ученый. — 2019. — 3. — с. 174-180.

### Список литературы на английском языке / References in English

1. Arslanbekova E. M. Zdorovyj obraz zhizni kak tsennost' sovremennoj molodezhi [Healthy lifestyle as a value of modern youth] / E. M. Arslanbekova, N. V. Popova // Innovative potential of youth: citizenship, professionalism, creativity: collection of scientific papers of the International Youth Research Conference; — Ekaterinburg: Ural University Press, 2020. — p. 66 -71. [in Russian]

2. Arslanbekova E. M.. Obschechelovecheskie tsennosti i zdorovyj obraz zhizni molodezhi v aspekte sportivnyh megasobytij [Human Values and Healthy Lifestyle of Youth in the Aspect of Sports Mega-Events] / E. M. Arslanbekova, Jang Hunsjuk // Innovative potential of youth: sports, culture, education: collection of scientific papers; — Ekaterinburg: Ural University Press, 2022. — p. 470-474. [in Russian]

3. Arslanbekova E. M. Fizicheskaja kul'tura kak osnova formirovanija zdorovogo obraza zhizni [Physical Culture as the Basis for the Formation of a Healthy Lifestyle] / E. M. Arslanbekova // Innovative potential of youth: sports, culture, education: collection of scientific papers; — Ekaterinburg: Ural University Press, 2022. — p. 80-85. [in Russian]

4. Babysheva Ju.S.. Inkljuzivnoe dobrovol'chestvo, kak resurs formirovanija kul'tury zdorovogo obraza zhizni [Inclusive volunteerism as a resource for the formation of a healthy lifestyle culture] / Ju.S. Babysheva // Volunteerism as a resource and mechanism for increasing the social activity of youth in modern Russian society: a collection of articles based on the materials of the I International Scientific and Practical Forum; — Gorno-Altajsk: Gorno-Altajskij gosudarstvennyj universitet, 2018. — p. 91-96. [in Russian]

5. Vorob'ev G.A. Formirovanie ustanovki na zdorovyj obraz zhizni kak mera profilaktiki deviantnogo povedenija sredi molodezhi [Formation of a healthy lifestyle mindset as a measure to prevent deviant behavior among young people] / G.A. Vorob'ev, N.H. Gafiatulina, S.I. Samygin // Humanities, socio-economic and social sciences. — 2019. — 10. — p. 54-58. [in Russian]

6. Demidova I.F. Izuchenie predstavlenij molodezhi o zdorovom obraze zhizni [Studying the ideas of young people about a healthy lifestyle] / I.F. Demidova // New Science: Strategies and vectors of development. — 2016. — 118-3. — p. 65-67. [in Russian]

7. Mashoshina Ja.D.. Vovlechenie nesovershennoletnih «gruppy riska» v zanjatie sportom kak uslovija profilaktiki devijatsii [Involvement of minors of the "risk group" in sports as a condition for the prevention of deviation] / Ja.D. Mashoshina, T.G. Sozinova // Innovative potential of youth: sports, culture, education; — Ekaterinburg: Ural University Press, 2022. — p. 328–332. [in Russian]

8. Nietova Z.H. Zdorovyj obraz zhizni: mehanizmy formirovanija tsennosti zdorovogo obraza zhizni u mladogo pokolenija [ Healthy lifestyle: mechanisms of formation of the value of a healthy lifestyle among the younger generation] / Z.H. Nietova, S.E. Ischanova // Psychology, pedagogy, education: current and priority areas of research: collection of articles of the International Scientific and Practical Conference; — Оренбург: OMEGA SCIENCES Limited Liability Company, 2018. — p. 147-151. [in Russian]

9. Popova N.V. Sport kak effektivnoe sredstvo privlechenija studentov k zdorovomu obrazu zhizni [Sport as an effective means of attracting students to a healthy lifestyle] / N.V. Popova // Current scientific research in the modern world. — 2019. — 3-4. — p. 169-173. [in Russian]

10. Fedorov V.V. K voprosu o vzaimodejstvii kategorij "Zdorov'e", "Zdorovyj obraz zhizni", "Kul'tura zdorovogo obraza zhizni" [On the issue of the interaction of the categories "Health", "Healthy lifestyle", "Healthy lifestyle culture"] / V.V. Fedorov // A modern scientist. — 2019. — 3. — p. 174-180. [in Russian]