

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ ПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО СКРИНИНГА)

Т.В. СКЛЯРОВА^{1,2}, Р.Р. ЯХИНА²

¹ ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.», г. Саратов, Россия;

² ГУЗ «Саратовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Саратов, Россия.

УДК 316.334.52

DOI: 10.21045/2782-1676-2025-5-2-58-69

Аннотация

Введение. Статья посвящена анализу процесса использования молодёжью знаний о здоровом образе жизни в каждодневных выборах и действиях. В ходе исследования выявлены потенциальные медико-социальные риски и осмыслены причины саморазрушающего поведения в отношении здоровья. Полученные данные могут быть полезны в профилактической и информационно-образовательной работе. **Цель исследования:** изучение готовности студенческой молодежи к ежедневному осознанному воспроизводству паттернов здорового образа жизни (правильное питание, контроль массы тела), предотвращающих риски здоровью. **Материалы и методы.** В статье осуществлен тематический анализ публикаций и исследований; применялись статистический (вторичный анализ данных), социологический (онлайн-анкетирование и блиц-опросы) и аналитический (интерпретация результатов исследований) методы. Эмпирической базой исследования стало оригинальное авторское социологическое исследование студенческой молодежи, охватившее 4 возрастные группы: 18–20 лет (5014 респондентов); 21–25 лет (944 респондента); 26–30 лет (158 респондентов); 31–35 лет (22 респондента) и проходившее в период с февраля по октябрь 2023 г. **Результаты.** Были зафиксированы наиболее вредные пищевые привычки студенческой молодежи: переедание (10,8%); недоедание (6,7%), причины которого – нехватка времени (39,4%), желание похудеть (21,4%); прием пищи 1–2 раза в день (37,6%); 30,2% едят, где получится; употребление фаст-фуда (78,8%) и энергетических напитков (52,0%), выступающие предпосылками избыточной массы тела. Определены границы потенциальной группы риска (44,1%), имеющей различные вариации отклонений массы тела (как в сторону превышения, так и в сторону снижения). **Заключение.** В ходе социологического исследования было установлено, что теоретический уровень контроля риска здоровью исследуемой группы населения находится на достаточно высоком уровне. Однако в повседневной практике (фактически) мы сталкиваемся с саморазрушительным поведением, что приводит к девальвации имеющихся знаний, повышению риска здоровью и дополнительному медико-социальному вниманию.

Ключевые слова: социальные установки, здоровый образ жизни, культура питания, индекс массы тела, студенческая молодежь.

Для цитирования: Склярова Т.В., Яхина Р.Р. Повседневные практики питания студенческой молодежи Саратовской области (по результатам социологического скрининга). Общественное здоровье. 2025; 2(5):58–69, DOI: 10.21045/2782-1676-2025-5-2-58-69

Контактная информация: Склярова Татьяна Валентиновна, e-mail: skliarovatv@gmail.com

Финансирование: исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию: 19.08.2024. **Статья принята к печати:** 13.12.2024. **Дата публикации:** 25.06.2025.

UDC 316.334.52

DOI: 10.21045/2782-1676-2025-5-2-58-69

DAILY NUTRITION PRACTICES OF STUDENT YOUTH IN THE SARATOV REGION (BASED ON THE RESULTS OF SOCIOLOGICAL SCREENING)

T.V. Skliarova^{1,2}, R.R. Yakhina²

¹ Saratov state technical university named after Gagarin Yu.A., Saratov, Russia;

² Saratov Regional Center for Public Health and Medical Prevention, Saratov, Russia.

Abstract

Introduction. The article is aimed at analyzing the process of youth using knowledge about a healthy lifestyle in everyday choices and actions. The study identified potential medical and social risks and comprehended the causes of self-destructive behavior in relation to health. The data obtained can be useful in preventive and information-educational work. **The purpose of the study:** studying the readiness of student youth to daily conscious reproduction of healthy lifestyle patterns (proper

nutrition, weight control) that prevent health risks. *Materials and methods.* The thematic analysis of publications and studies was carried out; statistical (secondary data analysis), sociological (online questionnaires and blitz surveys) and analytical (interpretation of research results) methods were applied in the article. The empirical basis of the study was the author's original sociological screening of student youth, which covered 4 age groups: 18–20 years old (5014 respondents); 21–25 years old (944 respondents); 26–30 years old (158 respondents); 31–35 years old (22 respondents) and took place from February to October 2023. *Results.* The most harmful food habits of student youth were recorded: overeating (10.8%); malnutrition (6.7%), the reasons for which are lack of time (39.4%), desire to lose weight (21.4%); eating 1–2 times a day (37.6%); 30.2% eat wherever they can; consumption of fast food (78.8%) and energy drinks (52%), which are prerequisites for excess body weight. The boundaries of a potential risk group (44.1%) with different variations of body weight deviations (both in the direction of overweight and underweight) were determined. *Conclusion.* In the course of the comprehensive study it was found that the theoretical level of health risk control of the studied population group is at a sufficiently high level. However, in everyday practice (de facto) we are faced with self-destructive behavior, which leads to devaluation of available knowledge, increased health risks and additional medical and social attention.

Keywords: social attitudes, healthy lifestyle, food culture, body mass index, student youth.

For citation: Skliarova T.V., Yakhina R.R. Daily nutrition practices of student youth in the Saratov region (based on the results of sociological screening). *Public health.* 2025; 2(5):58–69, DOI: 10.21045/2782-1676-2025-5-2-58-69

For correspondence: Tatiana V. Skliarova, e-mail: skliarovatv@gmail.com

Funding: the study had no sponsorship.

Conflict of interests: the authors declare that there is no conflict of interests.

Аннотации на испанском и французском языках приводятся в конце статьи

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время как на глобальном, так и на национальном уровне, отмечается неуклонный рост количества людей, имеющих избыточный вес. Согласно данным доклада Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) от 2022 г., ожирением страдают почти 60% взрослого населения Европейского региона¹. Ожирение считается прямой причиной примерно 13 видов онкологических заболеваний. Как минимум, 200 тыс. новых случаев рака, ежегодно регистрируются и по прогнозам ВОЗ в ближайшие годы эта цифра будет только увеличиваться². Помимо этого, избыточная масса тела и ожирение являются ведущим фактором риска развития хронических неинфекционных заболеваний [1, 2, 3]. Столкнувшись с новой и беспрецедентной угрозой общественному здоровью – ожирением, большинство стран мира недооценило и в полной мере не осознало экономические последствия, которые надо будет решать в результате возникающих потенциальных проблем со здоровьем у населения. [4]. Подтверждением

значимости проблемы служат многочисленные исследования, свидетельствующие о том, что «эпидемия» ожирения представляет не меньшую угрозу, чем СПИД, табакокурение, алкоголизм [5, 6, 7, 8, 9]. В этой связи целесообразно говорить о серьезном и междисциплинарном изучении как предпосылок, так и самого проблемного поля.

В России ведется активная социальная политика, направленная на укрепление общественного здоровья и реализуемая в трёх взаимозависимых направлениях: федеральном, региональном, муниципальном. Это отражается в нормативно-правовых документах, новых моделях функционирования центров общественного здоровья, региональных и муниципальных программах укрепления общественного здоровья, стратегиях информационно-просветительской работы. Однако ситуация с ростом количества людей, имеющих избыточную массу тела, остается актуальной: по зарегистрированным заболеваниям у пациентов с диагнозом болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушения обмена веществ, установленным впервые в 2020 г. зафиксировано 1 617,0 тыс. чел., в 2021 г. – 1 669,7 тыс. чел., в 2022 г. – 1 831,4 тыс. чел.³; регистрируется стремительный рост первичной заболеваемости ожирением, и в 2022 г. этот показатель вырос на 10,7% (по данным отчета

¹ Европейский региональный доклад ВОЗ об ожирении. 2022 [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057738> (Дата обращения: 22.12.2023 г.).

² Информационный бюллетень. ВОЗ. Январь 2023. Сетевое издание (научно-практический журнал) «Социальные аспекты здоровья населения» [Электронный ресурс.] Режим доступа: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1457/27/lang,ru/> (Дата обращения: 22.12.2023 г.).

³ Заболеваемость населения по основным классам болезней. 2022. Росстат. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721> (Дата обращения 20.12.2023 г.).

Минздрава России)⁴. В Саратовской области фиксируется похожая тенденция. Так, за 2023 г. ожирение было диагностировано у 9,9% населения, прошедшего диспансеризацию; у 19,8% была установлена избыточная масса тела.

Особое внимание и озабоченность вызывает распространение избыточного веса и ожирения у детей и молодежи, поскольку превышение нормы веса в раннем возрасте не только влияет на непосредственное физическое и психическое здоровье человека, уровень образования и качество жизни, но и увеличивает риск ожирения и хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ) в дальнейшей жизни⁵. Несмотря на то, что европейские страны добились значительных успехов в замедлении роста ожирения, распространенность избыточного веса среди молодого населения по-прежнему вызывает беспокойство [4].

Немаловажную роль в решении вопроса играет стиль жизни человека, который не возникает сам по себе. Установка на здоровый образ жизни предполагает не пассивную констатацию правил, а активное формирование навыков на практике [10, 11]. Иными словами, знание в чистом виде о том, как правильно питаться, выбирать и/или составлять ежедневный рацион, поддерживать свой вес в норме, обязательно должно быть подкреплено практической реализацией/действиями. В том числе способность контролировать поведение, имеющее негативные последствия. Исследования показывают, что в молодом возрасте легче приобрести и зафиксировать привычки по сравнению с более поздними периодами [12].

В целях полноценного изучения причин и последствий нарушения массы тела у молодежи необходима операционализация понятия «здоровый образ жизни». Базовыми направлениями проводимых исследований и публикаций, отражающих наиболее часто используемые критерии сохранения и укрепления общественного здоровья, а соответственно готовность и ведение здорового образа жизни [13, 14, 15]. Традиционными маркерами выступают: физкультура и спорт, оказывающие влияние на процесс формирования здоровой нации и полноценного

гражданского общества [16, 17]; правильное (рациональное и сбалансированное) питание и отказ от вредных привычек [18, 19].

Существенным элементом является изучение поведенческих практик, направленных на сохранение и укрепление здоровья, в том числе представлений о здоровом образе жизни (рациональном питании, физической активности, закаливании) [20, 21]. В этой связи очевидную и немаловажную роль играют установки, принципы и ценности, которые детерминированы ключевыми условиями жизнедеятельности: индивидуальными потребностями и обстоятельствами внешней среды [22].

Анализ мнения молодежи о нормативной телесности, возможностях эффективного функционирования тела показал, что восприятие телесности согласуется с традиционными стереотипами (женское – красота и привлекательность, мужское – выносливость и работоспособность). Параллельно с этим у молодежи была зафиксирована тенденция к нормативной модели здорового тела, представленная такими основными практиками заботы о теле как физическая активность и сбалансированное питание [23].

Исходя из вышеизложенного, можно с уверенностью заключить, что доминирующим индикатором, сохраняющим здоровье человека, считается определенный образ жизни. В противном случае несоблюдение установок (разрушительное поведение в отношении своего здоровья) приводит к отклонениям, связанным с очевидными медицинскими патологиями (болезненным процессам или состояниям). То есть, речь идет о появлении соматических заболеваний из-за «болезней образа жизни», оказывающих влияние на здоровье человека и формирующихся в результате деструктивных повседневных практик [24, 25]. К сожалению, проводимые исследования позволяют говорить о том, что люди редко полностью придерживаются модели здорового поведения и для большинства характерен смешанный (комбинированный) тип [26].

Таким образом, уместно рассматривать возникновение «медицинского диагноза» как следствие симультанного процесса – наследственность, индивидуальные нарушения здоровья, образ жизни. Так, например, повседневные (рутинные) практики человека выступают в роли детерминант здоровья. Их изучение с позиций социологии рисков, социологии здоровья, социологии знания, социологии культуры, социологии повседневности становится значимым

⁴ Первичная заболеваемость ожирением в России выросла на 10,7%. РИА Новости. 08.05.2023. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://ria.ru/20230508/ozhirenie-1870405154.html> (Дата обращения: 25.12.2023 г.).

⁵ Европейский региональный доклад ВОЗ об ожирении. ВОЗ. 2022. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289057738> (Дата обращения: 22.12.2023 г.).

ресурсом в процессе формирования и укрепления общественного здоровья.

Цель исследования: изучение степени готовности и приверженности студенческой молодежи к ежедневным практикам ведения здорового образа жизни, способствующих снижению рисков здоровью.

Рабочей гипотезой стало предположение о том, что имеющиеся знания о структуре здорового питания, правилах поддержания веса в норме и принципах здорового образа жизни не являются гарантом соблюдения и воплощения этих знаний в реальной жизни, что приводит к риску развития ХНИЗ.

В задачи исследования входило проведение социального исследования здоровья студенческой молодежи, включающего в себя анкетирование и опросы по чек-листу; сравнительный анализ и интерпретацию полученных данных субъективного здоровья (анкетирование; самооценка по чек-листу); разработку рекомендаций и предложений.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач в период с февраля по октябрь 2023 г. ГУЗ «Саратовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» провел социологическое исследование (онлайн-анкетирование) «Правильное питание» с общим количеством респондентов 6 138 чел., в которых принимали участие студенты 8 вузов и 8 колледжей Саратовской области. Проведение такого масштабного исследования стало возможным благодаря региональному сетевому медико-социальному проекту «#ЗОЖМО-ЛОДЁЖЬ» [27]. В орбиту партнерских отношений входят профессиональные образовательные учреждения, готовящие весь спектр специалистов для рынка труда региона: технический, классический, аграрный, медицинский университеты, юридическая академия, консерватория и профильные колледжи.

Оригинальная анкета была разработана авторами статьи, на основе вторичного анализа данных аналогичных исследований, контент-анализа интеллектуальных данных англоязычной базы научного цитирования Scopus, российской научной электронной библиотеки «КиберЛенинка». Полученные данные обоснованы и были достигнуты в результате поставленной цели и обозначенных задач

исследования; концептуализации основных понятий и подходов, позволивших сформулировать гипотезу; репрезентативного охвата выборки. При разработке оригинального социологического инструментария (анкеты) валидация не требуется. Однако ее оценка была проведена через валидность содержания: с помощью исследовательского инструментария (набора вопросов), подтвердивших гипотезу и решивших поставленные задачи. Ответы по большинству вопросов попадают в доверительный интервал 95% (при стандартном отклонении 4,75%), что также подтверждает валидность данных. Кроме того, социологическое исследование (опрос) не оказывало влияние на психоэмоциональный и соматический статус респондентов, гарантировало конфиденциальность, а авторы придерживались этических принципов проведения гуманитарных исследований [28].

Опросник состоял из 20 вопросов, включающих в себя открытые вопросы, вопросы с одним альтернативным выбором, вопросы с множественным альтернативным выбором и вопросы с оценкой по шкалам. Социально-демографический блок включал информацию о поле, возрасте и образовательной организации, в которой обучаются студенты. При проведении анкетирования были использованы Google Формы. Онлайн-опрос проводился с помощью ссылок, направленных координаторам проекта в профессиональных образовательных учреждениях и охватывал студентов 1–3 курсов вузов и 3–4 курсов колледжей.

Основной задачей, поставленной авторами статьи при разработке чек-листа, было получение дополнительной краткой и простой информации по самооценке студентами общего состояния своего здоровья. По результатам блиц-опросов, проведенных в феврале и октябре 2023 г., были получены чек-листы от 243 студентов, сбор данных осуществлялся сотрудниками ГУЗ «Саратовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики» во время проведения информационно-пропагандистских мероприятий, методом случайного отбора. Все исследования являлись добровольными и анонимными.

Первый этап исследования о правильном (рациональном) питании проходил с конца марта по середину апреля 2023 г.; выборка была представлена двумя группами студенческой молодежи – студентами 8 вузов городов Саратов, Энгельс, Балашов (N=3 129) и студентами 8 колледжей старше 18 лет (N=3 009), общим

объемом N=6 138 чел. Анкета состояла из социально-демографической информации: пол, возраст, образовательное учреждение и место проживания (дом, общежитие, съемная квартира). Вопросы (условно) были разбиты на три блока: выявление наиболее вредных пищевых привычек студенческой молодежи; основные стратегии составления ежедневного рациона; возможные причины неполноценного питания. Кроме того, были заданы вопросы по самооценке (вопрос № 1 «Считаете ли Вы, что питаетесь правильно?», вопрос № 6 «Удовлетворены ли Вы своим весом?»). Из 20-ти предложенных вопросов 15 предполагали выбор одного из альтернативных вариантов, 5 – множественный выбор альтернативных вариантов. В т.ч. вопрос № 13 (о значении рационального (правильного) питания для сохранения здоровья), вопрос № 20 (причины, по которым человек может начать правильно питаться), где необходимо было оценить по 5-ти балльной шкале предлагаемые варианты (где 5 – очень важно, 1 – практически не имеет значения).

Вторым источником информации стали опросы по чек-листу, которые предлагалось заполнить студентам во время медико-социальных акций. Выбор участников опроса был случайным, в него вошли 243 студента, обучающихся в 4-х вузах и 1-м колледже. Чек-лист состоял из 7 открытых вопросов относительно общего состояния здоровья респондента: Есть ли у Вас проблемы со здоровьем? Употребляете ли Вы ежедневно не менее 400 гр. свежих фруктов/овощей? Вы курите? Употребляете ли Вы энергетические напитки? Занимаетесь ли Вы спортом? Ваш вес в норме? Посещаете ли Вы стоматолога не реже 1 раза в год?

Методологической рамкой работы стали: классическая теория социального действия М. Вебера [29, 30], в соответствии с которой выделяются типы доминирующего социального поведения; теория социальных установок Д. Н. Узнадзе, объясняющая причины возникновения диссонанса между когнитивными, регулятивными и поведенческими действиями [22, 31, 32]; концепция социальной деструкции Т. Адорно, М. Хоркхаймера [33], с помощью которой рассматривается социальное поведение молодежи, содержащее саморазрушающие практики в отношении здоровья. Несмотря на такое широкое поле интересов, теоретической рамкой статьи были выбраны социология знания, социология поведения и социология повседневности, с помощью которых осуществлены анализ

социальной природы рискованного поведения в отношении своего здоровья и интерпретация полученных данных.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Гендерное соотношение респондентов имело достаточно однородные пропорции: в вузах прошли анкетирование 57,0% девушек и 43,0% юношей; в колледжах – 52,0% девушек и 48,0% юношей. В онлайн-анкетировании принимали участие 4-е возрастные группы: 18–20 лет (5 014 чел.), 21–25 лет (944 чел.), 26–30 лет (158 чел.), 31–35 лет (22 чел.). Средний возраст опрошенных студентов составил 20 лет. Несмотря на разные уровни образования (университет – колледж), не было установлено принципиальных различий во мнениях (несовпадение результатов ответов, по значимым для анализа вопросам, варьировалось в пределах $\pm 5\%$, что не искажало общую тенденцию).

Было установлено, что 38,8% респондентов (вопрос № 1 «Считаете ли Вы, что питаетесь правильно?») оценивают свое питание как не соответствующее принципам правильного (рационального), что условно относит их к группе риска. При дифференциации по типам образовательных учреждений (колледж – вуз) значительные расхождения в оценках были получены лишь в группе максимально уверенных в своем питании респондентов (рис. 1).

Изучение частоты приемов пищи показало идентичную для всех студентов тенденцию, связанную с тем, что значительное количество опрошенных респондентов принимает пищу 1–2 раза в день (37,6%) (рис. 2). Мотивацией приема пищи для 48,0% студентов колледжей и 45,0% студентов вузов является чувство голода. Безусловно, чувство голода (с точки зрения физиологических процессов) – это правильная мотивация, но при условии регулярности и соблюдении режима питания.

Как видно из таблицы 1, самыми популярными продуктами, утоляющими чувство голода и используемыми студентами для перекуса, стали булочка/пирожок/мороженое; стакан воды/йогурт и свежие фрукты.

Исследование показало, что значительная часть студенческой молодежи питается дома (65,1%). В то же время для 30,2% респондентов прием пищи проходит спонтанно (где получится). Услугами столовой колледжа пользуются лишь 1,5%, в вузах – 2,7%.

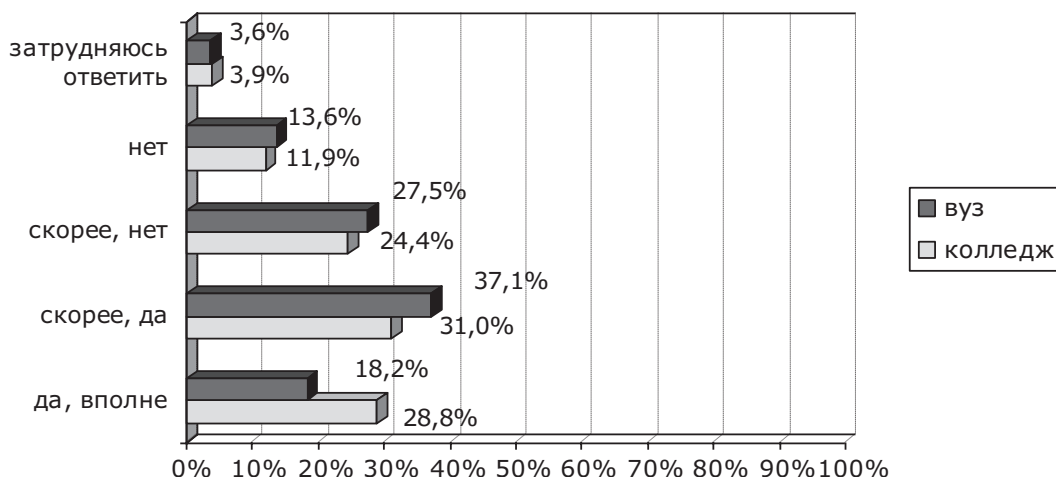


Рис. 1. Самооценка питания (в % от общего количества опрошенных)

Источник: составлено авторами по данным оригинального социологического опроса, актуальным на 15.04.2023 г.

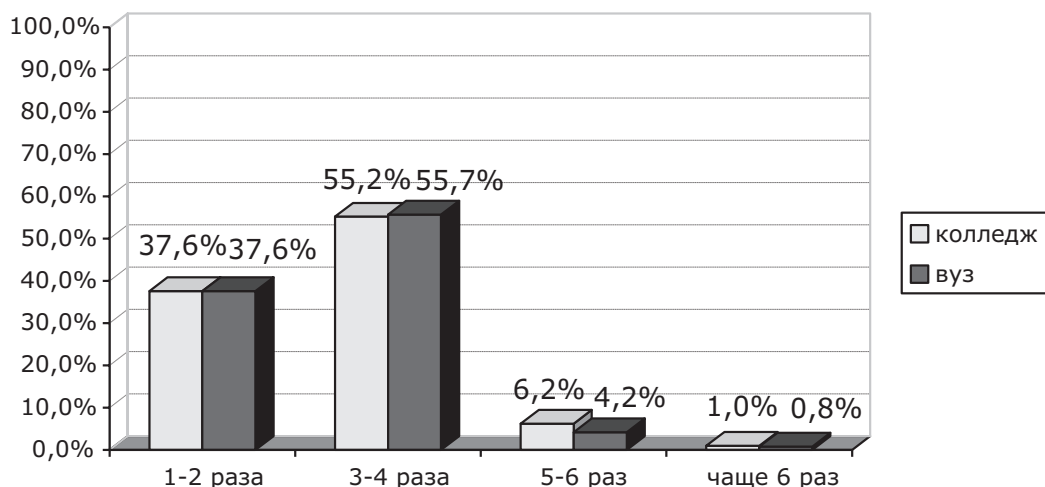


Рис. 2. Количество приемов пищи в день (в % от общего количества опрошенных)

Источник: составлено авторами по данным оригинального социологического опроса, актуальным на 15.04.2023 г.

При выборе ежедневной пищи были предложены множественный выбор альтернатив: вареная/тушеная; постная; жареная/жирная; маринованная, копченая; острая; сладкая; готовая; фаст-фуд. Чаще всего респонденты выбирали вареную/тушеную пищу (4 354 чел. из 6 138 чел.), жареную/жирную пищу (3 720 чел. из 6 138 чел.), сладкую пищу (2 843 чел. из 6 138 чел.); 1/3 респондентов регулярно употребляют фаст-фуд. Например, вопрос о частоте потребления фаст-фуда показал, что только 21,2% студентов не включают продукты быстрого

приготовления в свой рацион. Остальная часть опрошенных с различной степенью регулярности употребляют фаст-фуд.

Изучение качественного состава завтрака студенческой молодёжи продемонстрировало склонность современных людей к потреблению продуктов, не требующих сложного приготовления. Что, скорее всего, можно объяснить как объективными причинами (нехватка времени, новая культура питания, индивидуальные особенности организма), так и отсутствием знаний о роли завтрака для организма человека.

Продукты для перекуса

№ п.п.	Продукты, утоляющие голод	Студенты вузов в % от каждой выделенной категории	Студенты колледжей в % от каждой выделенной категории
1	газировка, энергетический напиток	10,2	13,9
2	просто терплю	29,3	24,7
3	сухарик, хлебец	9,4	10,8
4	печенье	19,9	17,9
5	булочка, пирожное	49,6	49,9
6	сухофрукт	13,5	13,5
7	свежий фрукт	37,0	35,0
8	шоколад, батончик	33,8	30,0
9	вода, йогурт	45,1	46,0

Источник: составлено авторами по данным оригинального социологического опроса, актуальным на 15.04.2023 г.

Чаще всего в качестве завтрака респонденты выбирали бутерброд (49,75%), кофе или чай с конфетой/шоколадным батончиком/печеньем (39,0%); лишь 1/3 студентов едят каши.

Сопоставление выборов завтрака и еды перед сном показало, что кофе или чай с конфетой/шоколадным батончиком/печеньем – это неизменный «участник» ежедневного рациона современного молодого человека.

Изучение самооценки студентов своего веса (вопрос № 6 «Удовлетворены ли Вы своим весом?») показало, что 13,5% всех опрошенных респондентов им недовольны. При этом 10,4% респондентов ответили, что переедают. Альтернативной группой «переедающим» стали студенты, которые не доедают (6,7%). Наиболее частыми причинами недоедания молодыми людьми были отмечены: нехватка времени (39,9%), желание похудеть (19,8%), отсутствие подходящего места для приема пищи (15,45%) и нехватка денег (15,2%).

При оценке роли рационального (правильного) питания для сохранения здоровья (вопрос № 13) респондентам были предложены варианты из 6 позиций (соблюдение режима питания, сбалансированность, разнообразие, умеренность, полноценность и безопасность) и предлагалось провести оценку по шкалам. В итоге было установлено, что максимальную важность имеют безопасность и доброкачественность пищи (59,8%), полноценное питание (54,3%). В то время как сбалансированность пищи имела самое низкое значение (42,2%), что может свидетельствовать о слабой информированности респондентов о сути правильного (рационального) питания.

На вопрос «Что же должно входить в рацион человека, чтобы его питание было сбалансированным, разнообразным и полноценным?» студентами были выбраны ежедневное употребление зелени, овощей и фруктов – 86,6% и ежедневное употребление около 2 литров жидкости – 82,5%. При этом, ответы, полученные в чек-листах, зафиксировали некоторое расхождение в данных: по ответам 60,0% опрошенных студентов в их ежедневном рационе отсутствуют свежие фрукты/овощи.

Результаты блиц-опроса по самооценке общего состояния здоровья показали «болевы точки» реальной жизни студенческой молодежи: 42,5% считают, что у них есть проблемы со здоровьем; у 48,0% отсутствуют в рационе необходимое количество свежих овощей/фруктов; 47,0% – курящие; 52,0% употребляют энергетические напитки; 26,0% не занимаются спортом; 30,0% считают свой вес отклоняющимся от нормы; 35,0% не посещают регулярно (1 раз в год) стоматолога.

Ограничения исследования: необходимо пояснить, что онлайн-анкетирование и опросы по чек-листам отличались по способу получения информации, проходили с разным количеством участников, не совпадали по времени, то есть мнения студентов были получены в неодинаковых условиях.

ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные результаты в ходе социологического исследования (рациональное питание) можно рассматривать как «живую иллюстрацию» веберовского понимания

социального действия и теории социальных установок. Интерпретация данных в контексте этих теорий помогает объяснить склонность значительного количества респондентов к традиционному социальному действию, основанному на привычках: частота приема пищи (1–2 раза в день), ежедневный выбор продуктов питания и напитков (жареная/жирная и сладкая пища, отсутствие кисломолочной продукции и каш, энергетические напитки), употребляемые объемы и структура питания (переедание-недоедание, фаст-фуд, отсутствие овощей/фруктов). При этом, безусловно, наблюдается и ценностно-рациональный подход, основанный на определенной убежденности, правилах, установках и нормах (ценностях): употребление вареной/тушеной пищи, отсутствие в рационе продуктов быстрого приготовления, употребление на завтрак каш, понимание принципов рационального питания. Рассогласованность знаний и действий могут свидетельствовать о том, что респонденты не ориентируются в повседневной жизни на целерациональное социальной действие – выбор стратегий питания, основанных на ответственном понимании последствий (3–4 разовое питание, включение в рацион каш, зелени, свежих овощей и фруктов, отказ от перекусов снеками).

Обобщая полученные в ходе исследования результаты, авторы приходят к ряду выводов, носящих противоречивый характер. Так, был зафиксирован достаточно высокий уровень знаний студенческой молодежи о здоровой структуре питания (сбалансированность, разнообразие и полноценность питания); по вопросам безопасности и доброкачественности пищи; правил выбора еды; местах приема пищи. Вместе с тем, информированность носит теоретический характер, так как реальное (ежедневное) пищевое поведение не соответствует принципам правильного (рационального питания), что условно относит около половины студенческой молодежи к группе риска. В первую очередь это связано с частотой потребления пищи и мотивацией её приема. Исходя из этого, можно говорить о существующем расхождении теоретических знаний и ежедневного действия, что подтверждает выдвинутую гипотезу и соотносится с общероссийским социологическим опросом в сфере питания [19].

Изучение образа жизни современной студенческой молодежи обрисовало наличие конкретных социальных рисков, возникающих

в студенческой среде. Эти риски детерминированы объективными и субъективными обстоятельствами: ритмы и возможности современного города, стрессы, информационные и психологические перегрузки, стиль жизни, где нерациональное питание рассматривается в качестве дополнительного риска, как для самого индивида, так и для общества: комплекс ожидаемых индивидуальных проблем со здоровьем, увеличение нагрузки на систему здравоохранения, снижение уровня общественного здоровья. Причинами возможных рисков становится нерациональное поведение и склонность к деструктивным практикам: курение, отсутствие физической активности, употребление энергетических напитков, нерегулярное посещение стоматолога, переедание.

Таким образом, достижение поставленной цели – изучение готовности и приверженности студенческой молодежи к повседневным здоровьесберегающим практикам было достигнуто. Решение заявленных задач осуществлено: исследованы социальные установки молодежи в отношении рационального питания и здорового образа жизни; определены повседневные практики (стили жизни) и предпочтения молодежи, являющиеся предпосылками саморазрушительного поведения; выявлены потенциальные группы риска; а также получена дополнительная информация о причинах девиаций в сфере здорового образа жизни в молодежной среде.

Практическая значимость полученных результатов может быть использована при разработке информационно-образовательных блоков и инфографики о потенциальных проблемах (рисках) для здоровья, сути правильного питания и популяризации информации о том, что правильное питание может быть не только полезным, но и вкусным. Ресурсом для формирования осознанного отношения к здоровью так же могут выступать корпоративные программы здоровья. Поскольку целевая аудитория программ – это трудоспособное население, то установки на здоровый стиль жизни могут транслироваться профессиональными сообществами. Следовательно, очевидными лидерами мнений должны рассматриваться врачи и педагоги, так как именно эти группы относятся к типу профессий «человек-человек», социально ориентированы и являются важными проводниками общественно значимых идеологий и ценностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Озабоченность вызывает тенденция потребления студенческой молодежью энергетических напитков и фаст-фуда, оказывающих разрушительное влияние на соматическое и психологическое состояние организма.

Сопоставление данных, позволяет говорить о наличии значительной части студенческой молодежи (более 40%), входящей в потенциальную «группу риска» по развитию ХНИЗ,

снижению качества и продолжительности жизни. В результате данной тенденции формируется существенная группа населения, которая будет нуждаться в дополнительном медико-социальном внимании и превентивных мероприятиях, направленных на снижение рисков и их последствий.

Соблюдение этических стандартов: при осуществлении социологического скрининга авторы придерживались этических принципов проведения гуманитарных исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Разина А.О., Руненко С.Д., Ачкасов Е.Е. Проблема ожирения: современные тенденции в России и в мире // Вестник Российской академии медицинских наук. 2016. Т. 7. № 2. С. 154–159. doi: 10.15690/vramn655
2. Александрова Ю.Д., Колосницина М.Г. Проблема избыточного веса населения России: статистический анализ // Вопросы статистики. 2018. Т. 25. № 10. С. 61–77. <https://voprstat.elpub.ru/jour/article/view/776>
3. Ortiz C., López-Cuadrado T., Rodríguez-Blázquez C. et al. Physical and social environmental factors related to co-occurrence of unhealthy lifestyle behaviors. *Health & Place*. 2022;75:102804. doi: 10.1016/j.healthplace.2022.102804
4. Chrissini M.K., Panagiotakos D.B. Public health interventions tackling childhood obesity at European level: A literature review. *Preventive Medicine Reports*. 2022;30:102068. doi: 10.1016/j.pmedr.2022.102068
5. Panda P., Ayyanar R., Boyanagari V.K. Burden and cost of overweight and obesity in south India public health system. *Obesity Medicine*. 2019;13:55–58. doi:10.1016/j.obmed.2019.01.004
6. Nianogo R.A., Arah O.A. Impact of Public Health Interventions on Obesity and Type 2 Diabetes Prevention: A Simulation Study. *American Journal of Preventive Medicine*. 2018;55(6):795–802. doi: 10.1016/j.amepre.2018.07.014
7. Bray L., Slater A., Lewis-Smith H. et al. Promoting positive body image and tackling overweight/obesity in children and adolescents: A combined health psychology and public health approach. *Preventive Medicine*. 2018;116:219–221. doi: 10.1016/j.ypmed.2018.08.011
8. Byers T., Sedjo R.L. Public Health Response to the Obesity Epidemic: Too Soon or Too Late? *The Journal of Nutrition*. 2007;137(2):488–492. doi: 10.1093/jn/137.2.488
9. Михайлова О.Р. Ожирение как моральная паника: тематический анализ теоретических и эмпирических публикаций в темпоральной перспективе // Журнал исследований социальной политики. 2023. № 21 (1). С. 175–186. doi: 10.17323/727-0634-2023-21-1-175-186
10. Steele M., Mialon M., Browne S. et al. Obesity, public health ethics and the nanny state. *Ethics, Medicine and Public Health*. 2021;19:2352–5525. doi:10.1016/j.jemep.2021.100724
11. Гаирбеков М.М., Базаева Ф.У. Проблемы формирования потребности в здоровом образе жизни у студенческой молодежи // Мир науки, культуры, образования. 2019. № 5 (78). С. 210–211 [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-formirovaniya-potrebnosti-v-zdorovom-obraze-zhizni-u-studencheskoy-molodyozhi> (Дата обращения: 22.11.2023).
12. Tunc G.C., Bilgin N.C., Cerit B. The Relationship Between International Students' Health Perceptions and Their Healthy Lifestyle Behaviors. *Journal of Religion and Health*. 2021;60(6):4331–4344. doi:10.1007/s10943-021-01336-0
13. Свиридова И.А., Ковтун Л.О. Готовность студенческой молодежи к сохранению и укреплению здоровья // Профессиональное образование в России и за рубежом. 2014. Вып. 13. С. 55–59 [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/gotovnost-studencheskoy-molodezhi-k-sohraneniyu-i-ukrepleniyu-zdorovya> (Дата обращения: 24.12.2023).
14. Московченко О.Н., Катцин О.А. Модель ориентирования студента вуза на формирование здорового образа жизни // Вестник КемГУ. 2013. № 3 (55) Т. 1. С. 90–94 [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/model-orientirovaniya-studenta-vuza-na-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni> (Дата обращения: 22.11.2023).
15. Перминова М.С., Переселкова З.Ю. К вопросу о формировании здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере Оренбургского государственного университета) // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Социология. Политология. 2018. Т. 18, вып. 1. С. 30–36. doi: 10.18500/1818-9601-2018-18-1-30-36
16. Федотов Б.В. Идеология здорового образа жизни в современной России // Профессиональное образование в современном мире. 2020. Т. 10, № 1. С. 3620–3632. doi: 10.15372/PEMW20200125
17. Денисова Г.С. Зависимость массы тела студентов специального отделения Алтайского государственного университета от характера питания и оптимального уровня двигательной активности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. № 1(12). С. 127–152. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh> (Дата обращения: 22.12.2023).
18. Гуреев С.А., Мингазова Э.Н. Особенности основных антропометрических показателей физического развития студентов // Менеджер здравоохранения. 2022;4:45–49. doi: 10.21045/1811-0185-2022-4-45-49
19. Локида А.Н., Зыбуновская Н.В. Культура питания российского населения (по результатам социологического исследования) // Здоровье населения и среда обитания. 2022. Т. 30. № 2. С. 13–22. doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-2-13-22

20. Фролова О.А., Тафеева Е.А., Лядова И.В. Индекс массы тела как показатель, формирующий качество жизни женщин трудоспособного возраста // Медицина труда и промышленная экология. 2019;59(9). doi: 10.31089/1026-9428-2019-59-9-796-797
21. Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Различия в поведенческих практиках по сохранению и укреплению здоровья среди работников умственного и физического труда // Здоровье населения и среда обитания. 2022. Т. 30. № 9. С. 18–28. doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-9-18-28
22. Ядов В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: Диспозиционная концепция. 2-е расширенное изд. М.: ЦСПиМ, 2013. – 376 с. <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/8jiz9ebzjk/direct/97145776> (Дата обращения: 20.06.2024).
23. Антонова Н.Л., Абрамова С.Б., Лопатина В.Р. Здоровое тело как нормативная модель в представлениях студенческой молодежи // Образование и наука. 2023. Т. 25. № 5. С. 155–175. doi: 10.17853/1994-5639-2023-5-155-175
24. Демкина Е.В., Шебанец Е.Ю., Паатова М.Э. Социально-педагогическая профилактика вейпинг-зависимости в молодежной среде // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. 2023. Вып. 3 (323). С. 15–23. doi: 10.53598/2410-3004-2023-3-323-15-23
25. Горбачев Д.О. Гигиеническая оценка рисков здоровью трудоспособного населения, обусловленных питанием // Здоровье населения, и среда обитания. 2019; (9):33–39. doi: 10.35627/2219-5238/2019-318-9-33-39
26. Ермолаева П.О., Носкова Е.П. Основные тенденции здорового образа жизни россиян // Социологические исследования. 2015. № 4. С. 120–129. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.demoscope.ru/weekly/2015/0647/analit02.php> (Дата обращения: 22.12.2023).
27. Склярова Т.В., Яхина Р.Р., Курлова Е.Б. Компетенции ЗОЖ: новые практики формирования (опыт регионального сетевого медико-социального проекта) // Общественное здоровье. 2023;3(1):51–60. doi: 10.21045/2782-1676-2023-3-1-51-60
28. Абрамов Р.Н., Быков А.В. Профессиональная этика как объект социологического исследования: между социологией морали и социологией профессий // Вестник РУДН. Серия: Социология. 2018. Т. 18. № 4. С. 747–764 [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-etika-kak-obekt-sotsiologicheskogo-issledovaniya-mezhdusotsiologiy-morali-i-sotsiologiy-professiy> (Дата обращения: 22.03.2024).
29. Кравченко Е.И. Теория социального действия: от М. Вебера к феноменологам // Социологический журнал. 2001. № 3. С. 122–143. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-sotsialnogo-deystviya-ot-maksa-vebera-k-fenomenologam> (Дата обращения: 18.12.2023).
30. Вебер М. Основные социологические понятия / Пер. с нем. М.И. Левиной // Вебер М. Избранные произведения. М.: Прогресс, 1990.
31. Гордеева С.С. Сущность и структура социальной установки в социологии и социальной психологии // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. Вып. 3(27). С. 135–140. doi: 10.17072/2078-7898/2016-3-135-140
32. Фадеев П.В. Понимание социальной установки в различных научных дисциплинах // Теория и практика общественного развития. 2013. № 8. С. 108–109. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponimanie-sotsialnoy-ustanovki-v-razlichnyh-nauchnyh-disttsiplinah> (Дата обращения: 19.06.2024).
33. Хоркхаймер М. Диалектика Просвещения. Философские фрагменты / Макс Хоркхаймер, Теодор В. Адорно / Пер. с нем. М. Кузнецова. – М.; СПб.: Медиум, Ювента, 1997. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://gtmarket.ru/library/basis/5521> (Дата обращения: 20.12.2023).

REFERENCES

1. Razina A.O., Runenko S.D., Achkasov E.E. Obesity: current global and Russian trends. Vestnik Rossiyskoy Akademii Meditsinskikh Nauk. 2016;71(2):154–159. (In Russ.) doi: 10.15690/vramn655
2. Aleksandrova Yu.D., Kolosnitsyna M.G. Overweight population in Russia: statistical analysis. Voprosy Statistiki. 2018;25(10):61–77. (In Russ.) Accessed: January 12, 2022. <https://voprsstat.elpub.ru/jour/article/view/776>
3. Ortiz C., López-Cuadrado T., Rodríguez-Blázquez C. et al. Physical and social environmental factors related to co-occurrence of unhealthy lifestyle behaviors. Health & Place. 2022;75:102804. doi: 10.1016/j.healthplace.2022.102804
4. Chrissini M.K., Panagiotakos D.B. Public health interventions tackling childhood obesity at European level: A literature review. Preventive Medicine Reports. 2022;30:102068. doi: 10.1016/j.pmedr.2022.102068
5. Panda P, Ayyanar R., Boyanagari V.K. Burden and cost of overweight and obesity in south India public health system. Obesity Medicine. 2019;13:55–58. doi:10.1016/j.obmed.2019.01.004
6. Nianogo R.A., Arah O.A. Impact of Public Health Interventions on Obesity and Type 2 Diabetes Prevention: A Simulation Study. American Journal of Preventive Medicine. 2018;55(6):795–802. doi: 10.1016/j.amepre.2018.07.014
7. Bray I., Slater A., Lewis-Smith H. et al. Promoting positive body image and tackling overweight/obesity in children and adolescents: A combined health psychology and public health approach. Preventive Medicine. 2018;116:219–221. doi: 10.1016/j.ypmed.2018.08.011
8. Byers T., Sedjo R. L. Public Health Response to the Obesity Epidemic: Too Soon or Too Late? The Journal of Nutrition. 2007;137(2):488–492. doi: 10.1093/jn/137.2.488
9. Mikhailova O.R. Obesity as a moral panic: thematic analysis of theoretical and empirical publications in temporal perspective. Zhurnal issledovaniy sotsial'noi politiki. 2023;21 (1):175–186. (In Russ.) doi: 10.17323/727-0634-2023-21-1-175-186
10. Steele M., Mialon M., Browne S. et al. Obesity, public health ethics and the nanny state. Ethics, Medicine and Public Health. 2021;19:2352–5525. doi:10.1016/j.jemep.2021.100724
11. Gairbekov M.M., Bazayeva F.U. Problems of forming the need for a healthy lifestyle in student youth. Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. 2019; 5(78):210–211(In Russ.) Accessed November 22, 2023. <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-formirovaniya-potrebnosti-v-zdorovom-obraze-zhizni-u-studencheskoy-molodyozhi>

12. Tunc G.C., Bilgin N.C., Cerit B. The Relationship Between International Students' Health Perceptions and Their Healthy Lifestyle Behaviors. *Journal of Religion and Health*. 2021;60(6):4331–4344. doi:10.1007/s10943-021-01336-0
13. Sviridova I.A., Kovtun L.O. Readiness of student youth to preserve and strengthen health. *Professional'noe obrazovanie v Rossii i za rubezhom*. 2014;13:55–59 (In Russ.) Accessed December 24, 2023. <https://cyberleninka.ru/article/n/gotovnost-studencheskoy-molodezhi-k-sohraneniyu-i-ukrepleniyu-zdorovya>
14. Moskovchenko O.N., Kattsin O.A. Model of orientation of university students to the formation of a healthy lifestyle. *Vestnik KemGU*. 2013;3(55):90–94 (In Russ.) Accessed: November 22, 2023. <https://cyberleninka.ru/article/n/model-orientirovaniya-studenta-vuza-na-formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni>
15. Perminova M.S., Pereselkova Z.Yu. To the question of forming a healthy lifestyle of student youth (on the example of Orenburg State University). *Izv. Sarat. un-ta. Nov. ser. Ser. Sotsiologiya. Politologiya*. 2018;18(1): 30–36. (In Russ.) doi: 10.18500/1818-9601-2018-18-1-30-36
16. Fedotov B.V. Ideology of healthy lifestyle in modern Russia. *Professional'noe obrazovanie v sovremennom mire*. 2020;10(1):3620–3632. (In Russ.) doi: 10.15372/PEMW20200125
17. Denisova G.S. Dependence of body weight of students of special department of Altai State University on the nature of nutrition and optimal level of motor activity. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoi kul'tury i sporta*. 2019;1(12):127–152. (In Russ.) Accessed: December 22, 2023. <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>
18. Gureev S.A., Mingazova E.N. Features of the main anthropometric indicators of physical development of students. *Manager Zdravoohranenia*. 2022; 4:45–49. (In Russ.) doi: 10.21045/1811-0185-2022-4-45-49
19. Pokida A.N., Zybunovskaya N.V. Food culture of the Russian population: Results of a sociological survey. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2022;30(2):13–22. (In Russ.) doi: 10.35627/2219–5238/2022-30-2-13-22
20. Frolova O.A., Tafeeva E.A., Lyadova I.V. Body mass Index as an indicator that forms the quality of life of women of working age. *Med. truda i prom. ekol*. 2019; 59 (9). (In Russ.) doi: 10.31089/1026-9428-2019-59-9-796-797
21. Pokida A.N., Zybunovskaya N.V. Differences in behavioral practices of health maintenance and promotion between knowledge and manual workers. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2022;30(9):18–28. (In Russ.) doi: <https://doi.org/10.35627/2219–5238/2022-30-9-18-28>
22. Yadov V.A. Self-regulation and forecasting of social behavior of the individual: Dispositional concept. 2nd Expanded Edition. Moscow, TsSPiM Publ., 2013. – 376 p. (In Russ.) Accessed: June 19, 2024: <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/8j1z9e6zjk/direct/97145776>
23. Antonova N.L., Abramova S.B., Lopatina V.R. Healthy body as a normative model in the perceptions of student youth. *Obrazovanie i nauka*. 2023;25(5): 155–175. (In Russ.) doi: 10.17853/1994-5639-2023-5-155-175
24. Dyomkina E.V., Shebanets E.Yu., Paatova M.E. Socio-pedagogical prevention of vaping addiction amongst the youth. *Vestnik Adygeyskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Ser.: Pedagogy and Psychology*. 2023;(3(323)):15–23. (In Russ.) doi: 10.53598/2410-3004-2023-3-323-15-23
25. Gorbachev D.O. Hygienic assessment of health risks of able-bodied population caused by nutrition. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2019;(9):33–39. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2019-318-9-33-39
26. Ermolaeva P.O., Noskova E.P. The main trends in the healthy lifestyle of Russians. *Sotsiologicheskie issledovaniya*. 2015;4:120–129. (In Russ.) Accessed December 22, 2023. <http://www.demoscope.ru/weekly/2015/0647/analit02.php>
27. Skliarova T.V., Yakhina R.R., Kurlova E.B. Competence of HLS: new practices of formation (experience of the regional network medical and social project). *Public health*. 2023; 3(1):51–60. (In Russ.) doi: 10.21045/2782-1676-2023-3-1-51-60
28. Abramov R.N., Bykov A.V. Professional ethics as an object of sociological research: between sociology of morals and sociology of professions. *Vestnik RUDN. Seriya: Sotsiologiya*. 2018;18(4);747–764 (In Russ.) Accessed: March 22, 2024: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnaya-etika-kak-obekt-sotsiologicheskogo-issledovaniya-mezhdu-sotsiologiy-morali-i-sotsiologiy-professiy>
29. Kravchenko E.I. Theory of social action: from M. Weber to phenomenologists. *Sotsiologicheskii zhurnal*. 2001;3:122–143. (In Russ.) Accessed: December 18, 2023. <https://cyberleninka.ru/article/n/teoriya-sotsialnogo-deystviya-ot-maksa-vebera-k-fenomenologam>
30. Weber M. Basic Sociological Concepts. M.I. Levina. Weber M. Selected Works. M.: Progress, 1990.
31. Gordeeva S.S. Essence and structure of social attitudes in sociology and social psychology // *Perm University Herald. Series «Philosophy. Psychology. Sociology»*. 2016;3(27):135–140. (In Russ.) doi: 10.17072/2078–7898/2016-3-135-140
32. Fadeev P.V. Understanding of social installation in various scientific disciplines. *Teoriya i praktika obshchestvennogo razvitiya*. 2013;8:108–109. (In Russ.) Accessed: June 19, 2024: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponimanie-sotsialnoy-ustanovki-v-razlichnyh-nauchnyh-dist-siplinah>
33. Horkheimer M. Dialectics of Enlightenment. Philosophical Fragments. [Max Horkheimer, Theodor W. Adorno] / Transl. from German. M. Kuznetsov. – Moscow; St. Petersburg: Medium, Juventa, 1997. (In Russ.) Accessed: December 20, 2023. <https://gtmarket.ru/library/basis/5521>

ES

Prácticas cotidianas de alimentación de la juventud estudiantil de la región de Saratov (según los resultados de un cribado sociológico)

T.V. Sklyarova, R.R. Yakhina

Anotación

Introducción. El artículo está dedicado al análisis del proceso de utilización por parte de la juventud de los conocimientos sobre un estilo de vida saludable en sus elecciones y acciones diarias. Durante la investigación se identificaron riesgos médico-sociales potenciales y se reflexionó sobre las causas del comportamiento autodestructivo en relación con la salud. Los datos obtenidos pueden ser útiles en el trabajo de prevención y en la educación informativa. *Objetivo del estudio:* estudiar la disposición de la juventud estudiantil para reproducir diariamente de manera consciente patrones de un estilo de vida saludable (alimentación adecuada, control del peso corporal), que prevengan riesgos para la salud. *Materiales y métodos.* En el artículo se realizó un análisis temático de publicaciones e investigaciones; se aplicaron métodos estadísticos (análisis secundario de datos), sociológicos (encuestas en línea y sondeos rápidos) y analíticos (interpretación de los resultados de las investigaciones). La base empírica de la investigación fue un estudio sociológico original realizado entre la juventud estudiantil, que abarcó 4 grupos de edad: 18–20 años (5,014 encuestados); 21–25 años (944 encuestados); 26–30 años (158 encuestados); 31–35 años (22 encuestados) y se llevó a cabo desde febrero hasta octubre de 2023. *Resultados.* Se registraron los hábitos alimenticios más perjudiciales de la juventud estudiantil: comer en exceso (10.8%); no comer lo suficiente (6.7%), cuyas causas son la falta de tiempo (39.4%), el deseo de perder peso (21.4%); comer 1–2 veces al día (37.6%); el 30.2% come donde puede; consumo de comida rápida (78.8%) y bebidas energéticas (52.0%), que son condiciones previas para el exceso de peso corporal. Se definieron los límites del grupo de riesgo potencial (44.1%), que presenta diversas variaciones en las desviaciones del peso corporal (tanto hacia el exceso como hacia la disminución). *Conclusión.* Durante la investigación sociológica se estableció que el nivel teórico de control del riesgo para la salud del grupo de población estudiado se encuentra en un nivel bastante alto. Sin embargo, en la práctica cotidiana (de hecho) nos enfrentamos a un comportamiento autodestructivo, lo que lleva a la devaluación de los conocimientos existentes, al aumento del riesgo para la salud y a una atención médico-social adicional.

Palabras clave: actitudes sociales, estilo de vida saludable, cultura alimentaria, índice de masa corporal, juventud estudiantil.

FR

Pratiques nutritionnelles quotidiennes des jeunes étudiants de la région de Saratov (sur la base des résultats d'un dépistage sociologique)

T.V. Sklyarova, R.R. Yakhina

Annotation

Introduction. L'article est consacré à l'analyse du processus d'utilisation par les jeunes des connaissances sur le mode de vie sain dans les choix et les actions de tous les jours. L'étude révèle les risques médicaux et sociaux potentiels et comprend les raisons d'un comportement autodestructeur en matière de santé. Les données obtenues peuvent être utiles dans le cadre d'un travail de prévention et d'information-éducation. *Objectif de l'étude:* est d'examiner la capacité des jeunes étudiants à reproduire quotidiennement et consciemment des modes de vie sains (alimentation correcte, contrôle du poids corporel) afin de prévenir les risques pour la santé. *Matériaux et méthodes.* L'article contient une analyse thématique de publications et d'études; des méthodes statistiques (analyse de données secondaires), sociologiques (questionnaires en ligne et enquêtes éclair) et analytiques (interprétation des résultats de la recherche) ont été utilisées. La base empirique de la recherche est l'étude sociologique originale de l'auteur sur la jeunesse étudiante, couvrant 4 groupes d'âge: 18–20 ans (5014 répondants); 21–25 ans (944 répondants); 26–30 ans (158 répondants); 31–35 ans (22 répondants) et menée entre février et octobre 2023. *Résultats.* Les habitudes alimentaires les plus néfastes des jeunes étudiants ont été enregistrées: suralimentation (10,8%); malnutrition (6,7%), dont les raisons sont le manque de temps (39,4%), le désir de perdre du poids (21,4%); manger 1 à 2 fois par jour (37,6%); 30,2% mangent où ils peuvent; fast-food (78,8%) et boissons énergisantes (52,0%), agissant comme des conditions préalables à l'excès de poids corporel. Les limites d'un groupe à risque potentiel (44,1%) avec différentes variations d'écarts de poids corporel (à la fois dans le sens du surpoids et de l'insuffisance pondérale) ont été déterminées. *Conclusion.* Au cours de l'étude sociologique, il a été établi que le niveau théorique de contrôle des risques pour la santé du groupe de population étudié est suffisamment élevé. Cependant, dans la pratique quotidienne, nous sommes confrontés à des comportements autodestructeurs qui entraînent une dévaluation des connaissances disponibles, un risque accru pour la santé et une attention médicale et sociale supplémentaire.

Mots clés: attitudes sociales, mode de vie sain, culture alimentaire, indice de masse corporelle, jeunesse étudiante.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ / ABOUT THE AUTORS

Склярова Татьяна Валентиновна – кандидат социологических наук, доцент кафедры «Политология и социология», ФГБОУ ВО «Саратовский государственный технический университет имени Гагарина Ю.А.»; социолог, ГУЗ «Саратовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Саратов, Россия.

Tatiana V. Sklyarova – PhD in Sociological sciences, Associate Professor of the Department of Political and Sociology Studies, Saratov state technical university named after Gagarin Yu.A.; sociologist, Saratov Regional Center for Public Health and Medical Prevention, Saratov, Russia.

E-mail: skliarovatv@gmail.com; ORCID: 0000-0001-5786-1352; SPIN-код: 5311-6894

Яхина Римма Равильевна – главный врач, ГУЗ «Саратовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики», г. Саратов, Россия.

Rimma R. Yakhina – Chief Physician, Saratov Regional Center for Public Health and Medical Prevention, Saratov, Russia.
E-mail: sarsocmp@mail.ru; ORCID: 0009-0005-8577-974X