

Федосейкина Светлана Руслановна
Московский государственный лингвистический университет,
Москва, Российская Федерация
fedoseykina_svetlana@mail.ru

Отношение студентов московских вузов к здоровому питанию⁹⁴

Аннотация. **Объектом** исследования является отношение студентов московских вузов к здоровому питанию, **предметом** – характерные особенности данного отношения (поведенческий, когнитивный, эмоциональный компоненты). Основным источником эмпирических данных является авторское социологическое исследование, проведенное в ноябре-марте 2019–2020 гг. В работе делается упор на выделение и описание типологии поведенческого компонента питания студентов, для чего проводится экспертный опрос российских блоггеров-диетологов, а также используется качественный метод исследования – электронные дневники питания.

Ключевые слова: дневник питания; здоровое питание; индекс действия; индекс знания; когнитивный компонент; отношение; студенты московских вузов; поведенческий компонент; эмоциональный компонент; экспертный опрос

Fedoseykina Svetlana Ruslanovna
Moscow State Linguistic University,
Moscow, Russian Federation
fedoseykina_svetlana@mail.ru

Attitude of students of moscow universities toward healthy food⁹⁵

Abstract. **The object** of the research is the attitude of students of Moscow Universities to healthy food, **the subject** is the specific features of this attitude (behavioral, cognitive, emotional components). The main source of empirical data is the author's sociological research conducted in November-March 2019–2020. This paper focuses on designing and description of the typology according to the behavioral component, for which an expert survey of Russian bloggers-nutritionists was conducted, and a mobile ethnography (diaries of nutrition) was used.

Keywords: attitude; action index; behavioral component; cognitive component; diaries of nutrition; emotional component; expert survey; healthy food; knowledge index; students of Moscow Universities

Вступление

На сегодняшний день мы наблюдаем как быстро меняется темп жизни современного человека. В крупных городах-миллионниках люди ежедневно испытывают сильный эмоциональный стресс, который связан с перегрузками и неправильным образом жизни. Студенты крупных городов не являются исключением:

⁹⁴ Работа выполнена в рамках курсового проекта по дисциплине «Методология и методы социологического исследования».

⁹⁵ The paper was carried out as part of a term paper on the discipline "Methodology and methods of sociological research".

проблема их здоровья, образа жизни, питания и, как следствие, работоспособности с каждым годом становится все более актуальной [Давиденко, Щедрин, Щеголев, 2005: 43].

Проблема здорового питания, в свою очередь, становится важной для современного общества и на сегодняшний момент проявляется во всех сферах общественной жизни. Например, в *социальной* – становится популярным ведение блогов о питании; в *экономической* – успешными становятся магазины, предлагающие фермерские продукты натурального происхождения (например, согласно докладу руководителя по работе с ключевыми проектами Nielsen, в настоящее время источник роста на рынке FMCG – не ведущие производители, а маленькие локальные бренды, такие как «ВкусВилл» [Тренд на здоровое питание: какую стратегию выбрать производителю, 2017]). Проблема здорового питания актуальна и в *политической сфере* общества: распоряжением Правительства РФ от 25 октября 2010 года № 1873-р. были утверждены основы государственной политики в области здорового питания населения [Об основах здорового питания..., 2010].

Взаимосвязь здорового питания и жизнедеятельности студента требует изучение этого вопроса на уровне отдельной группы с целью выявления наиболее критичных точек, требующих дальнейшего разрешения и разработке соответствующих рекомендаций.

Эмпирическая база исследования

Эмпирические данные были получены в результате авторского социологического исследования, включающего в себя три этапа и, соответственно, три метода сбора данных:

1. Онлайн-опрос (26.11.19–25.12.19). Отбор респондентов для онлайн-опроса осуществлялся по квотной выборке, репрезентирующей студентов по полу и курсу обучения. Объем выборки после её ремонта и квотного взвешивания составил 403 респондента. Квоты сформированы по всей совокупности студентов московских вузов (очная форма), основываясь на допущении, что структура студентов-пользователей социальной сети «ВКонтакте» приближенно совпадает с распределением генеральной совокупности по квотным признакам. Согласно результатам измерения аудитории интернета, за декабрь 2019 года, 88,3 % всех пользователей интернета в Москве, имеющих статус учащихся, пользуются социальной сетью «ВКонтакте» [Mediascope, 2019]. Таким образом можно говорить о широком охвате студентов московских вузов данной сетью. Ошибка выборки по половому признаку не превысила $\Delta_{\text{предельная}} = 1,2 \%$, по курсу обучения не превысила $\Delta_{\text{предельная}} = 2,6 \%$. Для расчета статистической значимости выбран доверительный интервал 0,95.

2. Экспертный опрос (5.12.19–30.12.19). Отбор экспертов осуществлялся среди российских блоггеров-диетологов на платформе Instagram. Объем выборки после

повторного отбора экспертов составил 13 человек. Критерием для прекращения набора экспертов в экспертную группу являлось значение дисперсии по контрольному вопросу, не превышающее 0,33. Значение дисперсии в сформированной экспертной группе не превысило 0,26. Обязательным условием для попадания в экспертную группу являлось наличие подтверждающего документа о медицинском образовании в сфере диетологии, а также самооценка своих знаний в проблематике здорового питания на «хорошо» и «отлично».

3. Мобильная этнография на платформе telegram/ whatsapp (13.03.20–20.03.20). Отбор участников качественного этапа исследования осуществлялся из собранных контактов во время этапа онлайн-опроса. Таким образом, обеспечивалась привязка анкеты респондента к данному методу исследования. Объем выборки составил 12 человек. Критерием для отбора являлось наличие социально-типичных характеристик, присущих выделенным типам.

Самооценка студентами своего питания

Мнение студентов относительно своего питания разделилось: около половины могут назвать свое питание здоровым (51 %), примерно столько же не могут (47 %). При этом, чем выше показатель соблюдения здорового питания, тем более вероятно, что респондент следит за своим пищевым поведением.⁹⁶ Стоит заметить, что полученные данные об оценке своего питания соотносятся с исследованием ВЦИОМ о правильном и безопасном питании: так, 44 % опрошенных в возрасте от 18 до 24 лет скорее могут назвать свое питание здоровым, 54 % – скорее не могут [Питание: правильное и безопасное, 2019].

Вне зависимости от текущего состояния питания, абсолютное большинство студентов хотят соблюдать здоровое питание (87 %). В качестве основных причин было выделено следующее: забота о здоровье (62 %), стремление похудеть (60 %), занятия спортом (27 %), наличие проблем со здоровьем (26 %) и сформированная привычка (19 %). Среди девушек можно отметить большее стремление следить за своим здоровьем (70 %), поддерживать себя в форме (67 %) и питаться правильно из-за ограничений здоровья (31 %), в то время как мужчины помимо прочих в большей степени предпочли бы соблюдать здоровое питание из-за спортивного режима (37 %)⁹⁷.

Группа студентов, не заинтересованных в здоровом питании, составила лишь 13 % от общего числа опрошенных, внутри которой можно выделить две основных причины такого отношения к питанию: отсутствие необходимости (58 %) и отсутствие мотивации соблюдать здоровое питание (48 %). Кроме того, в топ-5 причин вошло нежелание переплачивать за здоровые продукты (36 %), нехватка силы воли/мотивации (32 %) и нехватка времени (30 %).

⁹⁶ Коэффициент сопряженности Пирсона, равный $K_{\pi} = 0,594$ говорит о наличии сильной прямой связи между данными показателями.

⁹⁷ Статистически значимые различия при уровне значимости 0,95.

Экспертный опрос

Поскольку категория здорового питания относится к медицине, а точнее, к области диетологии, для корректной оценки отношения студентов к данной практике питания необходимо замерить экспертную оценку данного явления. Для этого был проведен экспертный опрос сертифицированных российских блогеров-диетологов. В экспертном опросе были закладывалась оценка соответствия аспектов пищевого поведения здоровому питанию для дальнейшего конструирования индексов. Обобщенная экспертная оценка по данному вопросу показала, что человек, соблюдающий здоровое питание, должен питаться регулярно (системно), стараться соблюдать пропорцию БЖУ, ограничивать потребление жирной пищи, фаст-фуда, алкоголя, сладкого и мучного а также преимущественно питаться органически чистыми продуктами и каждый день пить много воды. При этом, интересно заметить: эксперты пришли к заключению, что человек, соблюдающий здоровое питание, не может быть ни вегетарианцем, ни веганом. Однако важно отметить, что в ходе опроса многие согласились с тем, что вегетарианство – альтернативный путь питания, который не должен сравниваться со здоровым или не здоровым. В свою очередь веганство является противоположным здоровому и может нанести вред организму. Один из участников экспертной группы прокомментировал такое заключение следующим образом: *«Вегетарианец может при определенных усилиях и осознанности составить полноценный здоровый и сбалансированный рацион, а вегетарианец и сыроед – нет»*.

Кроме того, оказалось, что при организации здорового питания следует помнить о времени потребления, размере порции, количестве приемов пищи в день, способе приготовления пищи, качестве продуктов, соотношении белков-жиров-углеводов в составе. Место потребления и стоимость продуктов, по мнению экспертов, оказались не важными характеристиками здорового питания. Оптимальная частота приемов пищи – 3–4 раза в день с учетом перекусов. Кроме того, необходимо помнить о системных перерывах между приемами пищи: рекомендуется питаться с интервалами в 3–4 часа, не забывая о том, что завтракать стоит в первые 1,5–2 часа после пробуждения, а ужинать за 2–3 часа до сна. *«3–5 приемов пищи, в зависимости от образа жизни, состояния здоровья, режима дня. 3 основных полноценных приема пищи, можно добавить 1–2 перекуса. Завтрак в первые 1,5–2 часа после подъема, ужин за 2–3 часа до сна, все приемы в промежутках 2–4 часа»* – один из комментариев экспертов по данному показателю.

Здоровое питание предполагает не только соблюдение ряда ограничений в потреблении тех или иных продуктов, но и возможность «побаловать» организм тем, что ограничивается от потребления на регулярной основе. Тем не менее, чрезвычайно понимать, насколько такие разгрузочные дни допустимы и как часто человек может их себе устраивать. Большинство экспертов убеждены – читмил имеет право на существование 1–2 раза в месяц. При этом важно понимать: необходимо исходить из потребностей и особенностей своего организма – читмил не должен быть чем-то

обязательным или заранее установленным. Человек, соблюдающий здоровое питание, может позволить себе съесть то, что априори не считается здоровым, однако должен всегда помнить о мере.

Знания и действия студентов о здоровом питании

Для корректного изучения поведения и знаний студентов московских вузов о здоровом питании в онлайн-анкету студентов были заложены те же показатели, что и для экспертного опроса. Соотношение экспертных оценок с представлениями студентов о здоровом питании преимущественно совпадают: большинство студентов выбирают относят же суждения к категории здоровых, что и эксперты. Тем не менее, реальная картина пищевого поведения студентов оказалась значительно хуже: по сравнению с «когнитивной», «поведенческая» оценка во всех ранее отмеченных характеристиках здорового питания упала в несколько раз. Так, например, только 64 % опрошенных не пьют алкоголь на регулярной основе и столько же употребляют достаточное количество воды каждый день, хотя 84 % и 83 % соответственно знают о необходимости это делать. Только половина опрошенных (48 %) стараются питаться системно, хотя практически все (95 %) знают о пользе такого питания. Ограничивают потребление сладкого 44 % (знают о необходимости – 90 %), жирной пищи 49 % (знают – 85 %), фаст-фуда 27 % (знают – 88 %). Каждый пятый (21 %) питается органически чистыми продуктами (знает 72 %), каждый четвертый (27 %) соблюдает пропорции КБЖУ (знает 88 %), каждый третий не ест перед сном (знает 64 %).

Если же говорить о важности тех или иных аспектов здорового питания, мнение большинства совпадает с мнением экспертов по многим параметрам (время потребления, количество и качество продуктов, пропорции БЖУ). При этом студенты ошибочно считают место потребления, а также стоимость продуктов важным аспектом для соблюдения здорового питания. И, кроме того, выделяют размер порции и способ приготовления продуктов как неважные аспекты данной практики питания, хотя мнение экспертов является противоположным.

Стоит заметить, что показатели, использованные для составления авторских *индекса знания и индекса действия*, были задействованы в исследовании правильного и безопасного питания ВЦИОМ. Так, под правильным питанием россияне понимают в первую очередь отказ от вредных продуктов (43 %). Около трети респондентов связывают данное понятие с принятием небольших порций пищи 4–5 раз в день (35 %), употреблением достаточного количества воды (35 %), потреблением только органических продуктов (33 %), умеренным питанием (31 %) и контролем состава пищи (30 %) [Питание: правильное и безопасное, 2019].

Стоит напомнить: анализ результатов экспертного опроса показал, что оптимальная частота приемов пищи – 3–4 раза в день с учетом перекусов. Студентам московских вузов задавался аналогичный вопрос о необходимой, на их взгляд, частоте приемов пищи в сутки. Оказалось, 43 % опрошенных считают, что в идеале человек, соблюдающий здоровое питание, должен есть 3 раза в день. Каждый пятый студент

считает, что нужно есть 1–2 раза в день, каждый четвертый – что нужно есть 4 раза в день. В реальности же только 10 % опрошенных питаются 3 раза в день. Большинство ответили, что едят около 4 раз в день (61 %). Около 5 раз в день ест только 15 % опрошенных.

Кроме того, эксперты обратили внимание на необходимо помнить о системных перерывах между приемами пищи: рекомендуется питаться с интервалами в 3–4 часа, не забывая о том, что завтракать стоит в первые 1,5–2 часа после пробуждения, а ужинать за 2–3 часа до сна. Мы смогли замерить время каждого приема пищи: завтрак, обед, ужин и перекус.

В целом пищевые часы среднестатистического студента можно представить в следующем виде:

- завтрак в диапазоне с 9: 00 до 10: 00 (61 %), не завтракают – 9 %;
- обед в диапазоне с 15: 00 до 17: 00 (65 %), не обедают – 9 %;
- ужин в диапазоне с 18: 00 до 21: 00 (с 18: 00 до 19: 00 36 % респондентов и с 20: 00 до 21: 00 33 % респондентов), не ужинают – 5 %;
- перекус: каждый четвертый (26 %) в диапазоне с 12: 00 до 13: 00, не перекусывают – 17 %.

Типология питания студентов московских вузов: дневники питания

Для выделения типологии нами были сконструированы авторские индексы знания и действия.

В *индексе знания об основах практики здорового питания* нами были выделены и названы следующие группы:

- «Двоечники» (от 0 до 8 баллов) – 3 %;
- «Троечники» (от 9 до 12 баллов) – 19 %;
- «Хорошисты» (от 13 до 15 баллов) – 52 %;
- «Отличники» (от 16 до 20 баллов) – 16 %.

В *индексе знания* большинство опрошенных относятся к группе «хорошистов», набрав 13–15 баллов из 20-ти возможных (52 %). Четверть опрошенных являются «отличниками» (16–20 баллов из 20-ти). В целом более 75 % опрошенных скорее знают об основах здорового питания.

В *индексе действия (предрасположенности к практике здорового питания)* нами были выделены и названы следующие группы:

- «Не здоровое питание» (от 0 до 4 баллов) – 14 %;
- «Скорее не здоровое питание» (от 5 до 6 баллов) – 59 %;
- «Скорее здоровое питание» (от 7 до 8 баллов) – 22 %;
- «Здоровое питание» (от 9 до 12 баллов) – 5 %.

В *индексе действия* большинство опрошенных относятся к группе «Скорее не здоровое питание», набрав 5–6 баллов из 12-ти возможных (59 %). Только о 5 % процентах с уверенностью можно сказать, что они предрасположены к практике здорового питания (своим поведением). В целом – 73 % скорее не свойственно

соблюдать здоровое питание и только четверть опрошенных имеют все шансы для соблюдения данной практики питания без всяких сложностей.

Оказалось, что уровень «знаний» о практике здорового питания никак не влияет на её соблюдение, поскольку значение индекса знаний со всех группах действия является высоким («Хорошо» и «Отлично»)⁹⁸. В связи с этим мы можем заключить, что знания не определяют модель пищевого поведения студента. Сделанные выводы подтверждают целесообразность более глубокого изучения поведенческого компонента отношения к здоровому питанию.

Эмоциональный компонент отношения к здоровому питанию показал неоднозначные результаты. Для его замера мы использовали метод сравнений парных прилагательных, а также метод ассоциаций (через открытый вопрос).

Метод сравнения пар прилагательных/парных ассоциаций.

Респондентам были предложены следующие пары прилагательных:

1. Полезно-Вредно;
2. Возможно-Невозможно;
3. Целесообразно-Бессмысленно;
4. Модно-Немодно;
5. Медленно-Быстро;
6. Дорого-Дешево;
7. Вкусно-Невкусно;
8. Легко-Трудно.

Из предложенных пар прилагательных в наибольшей степени со здоровым питанием ассоциируются: «полезно» (100 %), «возможно» (96 %), «целесообразно» (95 %), «модно» (85 %), «медленно» (81 %), «дорого» (75 %), «невкусно» (75 %), «трудно» (62 %).

Кроме того, наблюдаются статистически значимые различия при оценке пар прилагательных по выделенной типологии. Так, в целом 85 % опрошенных ассоциируют здоровое питание с чем-то модным, однако данная оценка характерна скорее для людей с низким индексом действия («Не здоровое питание» и «Скорее не здоровое питание»). Пара прилагательных «легко-трудно» оценивается в бинарных группах типологии по-разному: для студентов, попавших в группы «Здоровое питание» и «Скорее здоровое питание» здоровое питание – это нечто легкое (80 %), для противоположных по смыслу групп – трудное (80 %). Результаты оценки пары «вкусно-невкусно» оказались не ожидаемыми: 94 % респондентов с высоким уровнем *индекса действия* отметили, что здоровое питание ассоциируется у них с чем-то невкусным. Кроме того, процентное распределение опрошенных с таким мнением уменьшается к более низкому значению *индекса действия*: так, только 64 %

⁹⁸ Статистически не значимые различия при уровне значимости 0,95

опрошенных из группы «Не здоровое питание» считают здоровое питание чем-то невкусным.

В результате анализа открытого вопроса нами было построено облако частотных слов по всем высказываниям (N=403) о том, с чем у респондентов ассоциируется здоровое питание. Большинство респондентов ассоциируют здоровое питание с овощами, спортом, здоровым образом жизни (ЗОЖ), водой, здоровьем, а также диетой. Основные ассоциации, отмеченные респондентами, можно классифицировать по группам:

- ограничения: без сладкого, без алкоголя, без пустых калорий, без фаст-фуда, меньше соленого, без голодания, меньше жирного, без глютена, без мучного, без сахара;

- рекомендации: еда на пару, баланс, органическое, сложные БЖУ (не пустые калории), свежее, качественное;

- необходимые качества: ограничения, ответственность, регулярность, системность, небольшие порции, осознанность, интуитивность, размеренность;

- результат: стройное тело, крепкий сон, отсутствие болезней, очищение, свежесть, долголетие, чистая кожа;

- возможные продукты: каши, брокколи, авокадо, мясо, птица, арбуз, суп, хлебцы, белок, яйца.

Чаще всего здоровое питание вызывает положительные эмоции, связанные с различными аспектами жизни человека: образом жизни, влиянием на организм и пр. Тем не менее, как и у любого явления, здоровое питание имеет и обратную сторону – минусы. В качестве основных недостатков такой практики питания люди отмечают сложность её соблюдения, которая связана как с ограниченными возможностями (финансового, временного плана), так и с отсутствием физической возможности и мотивации. *«Здоровое питание – сбалансированное, разнообразное питание. Плюсы: хорошее состояние фигуры, кожи, волос, всего организма, продлевает жизнь, предупреждает всякие болячки. Минусы: сложно, готовить постоянно нужно, занимает много времени, дорого – продукты нужны натуральные, свежие, фермерские, все это стоит достаточно дорого»* – комментарий участников мобильной этнографии.

Особенности поведенческого компонента отношения студентов московских вузов к здоровому питанию

Во-первых, следует отметить, что субъективная оценка соблюдения/не соблюдения здорового питания и индекс предрасположенности к соблюдению здорового питания коррелируют между собой, а потому мнение респондентов о своем питании можно считать скорее обоснованным⁹⁹.

⁹⁹ Коэффициент сопряженности Пирсона, равный $K_{\pi} = 0,594$ говорит о наличии сильной прямой связи между данными показателями.

Говоря о частоте приема пищи в данных группах, можно заметить – вне зависимости от выделенного типа чаще всего студенты питаются 3 раза в день. Тем не менее, было выявлено: реже склонны питаться респонденты из групп с низким значением *индекса действия* (1–2 раза в день едят 41 % из группы «Не здоровое питание», в то время как в группе «Здоровое питание» таких только 6 %). Чаще, наоборот, питаются респонденты с высоким значением индекса (40 % «Здоровое питание» против 15 % «Не здоровое питание»). Для наглядности визуализируем полученные выводы с помощью качественного метода исследования – мобильной этнографии.

Типология. Группа № 1 – «Не здоровое питание».

Данная группа сформирована из людей, чье пищевое поведения относительно здорового питания разошлось с экспертами в максимальной степени (от 0 до 4 совпадений из 12).

В данной группе в большинстве случаев ежедневные отчеты по дневникам не представлялось возможным разделить на 3 основных группы (завтрак/ обед/ ужин). Приемы пищи можно охарактеризовать как множество небольших перекусов или один-два обильных приема пищи. Например, один участник признался: *«Я стараюсь есть 1 раз в день, у меня такая привычка. Меня очень бесит, когда мама меня начинает кормить после 18:00, она меня постоянно пичкает (кормит) чем-то. Если я попадаюсь на эти уловки, то после я грущу и думаю: «вот, меня накормили, опять в лишние бока уйдет... я опять не сделала как хотела, но при этом я особо и не сдерживаюсь...»*. Пищевое поведение этого участника ограничивалось 1–2 приемами пищи в период с 11 до 19 часов. Кроме того, характерной особенностью представителей данной группы является то, что их пищевые часы сдвинуты на несколько часов позже обычного студента.

Чаще всего основа питания представителей данной группы состоит из случайно выбранных продуктов. В качестве барьера один из участников выделяет влияние родителей: *«Если бы я жила отдельно, у меня было бы больше овощей, не очень люблю мясо. Когда мамы нет я обычно делаю что-то овощное, мама обычно много мяса делает. Когда живешь в семье – мама решает, что ты будешь есть, я не зарабатываю, чтобы самой покупать, да и нет времени чтобы готовить. Мне не хватает свободы, думаю, когда я съеду, буду по-другому питаться»*. Тем не менее, количественный этап исследования показал, что фактическое проживание никак не влияет на предрасположенность к соблюдению/не соблюдению здорового питания (статистически значимой связи при доверительном интервале 0,95 не обнаружено). Кроме того, мы заметили, что склонность питаться нездорово не объясняется отсутствием самостоятельности при выборе продуктов. Так, чаще всего выбор участника в пользу «нездорового» продукта осуществлялся самостоятельно.

Интересно заметить, что при таком рационе многие все же склонны оценивать свое питание положительно: *«Я считаю, что уже соблюдаю здоровое питание, хоть и не в полной мере, так как слежу за потребляемой пищей и её энергетической*

ценностью». Участники не отрицают отсутствие системности, полноценного опыта ведения здорового питания и четких соблюдения всех его аспектов, однако говорят о стремлении контролировать свой рацион: *«Не слежу за КБЖУ, не особо разбираюсь что правильно что нет, сама смотрю по состоянию пищи – если это было жирное калорийное жареное, то потом стараюсь съесть что-то легкое только»*. При этом попадание в данную группу характеризуется и отсутствием достаточного количества полезных веществ в потребляемой пище: нет необходимого соотношения БЖУ, количество натуральных, свежих и простых в приготовлении продуктов сведено к минимуму.

Кроме того, в отличие от других участников, участники данной группы в меньшей степени ограничивают потребление алкоголя и других вредных привычек. По исследования (неделя), такая привычка была замечена по крайней мере несколько раз: *«Ела чипсы, попкорн и выпила бутылку пива. Рядом были друзья, смотрели фильм. Захотелось это, так как люблю что-нибудь такое под присмотр фильмов, а пиво так как хотелось не сильно крепкого алкоголя»*.

В питании данной группы прослеживаются элементы здоровых, натуральных и полезных продуктов. Однако результаты наблюдения показали, что такие приемы пищи являются скорее исключением из правил, чем основой рациона исследуемой группы.

Типология. Группа № 2 – «Еще не все потеряно».

Данная группа сформирована из людей, чье пищевое поведение относительно здорового питания значительно разошлось с экспертами (от 5 до 6 совпадений из 12).

Данную группу можно охарактеризовать следующим образом: отсутствие системного питания из-за неспособности соблюдать грамотный баланс работа/учеба- питание.

Чаще всего приемы пищи осуществляются по следующей схеме: классический ранний завтрак, пропуск приема пищи через 3–4 часа (как результат – поздний обед в 16–18 часов), поздний ужин, смещенный из-за своевременного дневного приема пищи (в 21–23 часа).

Например, ниже приведен типичный день одного из участников исследования:

– **Завтрак в 10: 30:** Кофе, глазированный сырок, бутерброд с колбасой и сыром. Кушала одна минут 20. Через полтора часа съела пакет чипсов за компом в своей комнате. Лэйс с беконом, средние по размеру.

– **Обед:** не было.

– **Ужин:** в 20: 30 – хлопья с молоком, смотрела телевизор как зомби на кухне, поэтому ела минут 40.

Представителям данной группы не свойственно ограничивать себя в питании. Основной принцип – хочу, значит, ем. Кроме того, чаще всего люди из этой группы используют еду в качестве «поощрения» или «утешения» себя: *«много стресса вызывает желание есть фаст-фуд, тяжело от него отказаться»*. Такой прием пищи

может произойти, например, из-за неудачных событий, в качестве «награды» за удачное, продуктивное завершение дня.

Основу рациона представителей данной группы, составляют домашние блюда. Чаще всего им готовят родители то, что они едят в течение дня: завтрак, обед (дома или с собой), ужин и небольшие перекусы. Питание для них – не более, чем необходимость утолить первичную потребность в голоде, а потому им не так важно, что именно есть в конкретный прием пищи, ведь конечная цель – избавиться от голода. Важно – представители данной группы отдают себе отчет о том, что их питание не здоровое, а иногда скорее вредное для организма. Основная причина такого питания, на которую указывают респонденты – нехватка времени, бешеный темп жизни и высокая нагрузка по учебе и работе: *«В будние дни это хаотичные приемы пищи, так как бурный темп жизни и постоянная спешка не дают соблюдать четкого графика приема пищи – ем, когда есть свободное время. В выходной день я стараюсь соблюдать рацион, но тоже не всегда получается, так как очень много дел в этот день».* Участники признаются, питание для них – не более, чем возможность восполнить запас энергии для дальнейшей работы. Осознание того, что модель такого питания не адекватна не способствует решению проблемы, большинство участников осознают пользу здорового питания, однако не располагают достаточным количеством ресурсов для его соблюдения: *«Хочу соблюдать здоровое питание, так как оно не только способствует отсутствию болезней, но и держит психологическую составляющую в норме. Соблюдать его мне мешает, честно говоря, ЛЕНЬ, т.к. можно найти время, можно покупать не такие дорогие продукты».*

Из интересного: каждый из участников отметил, что здоровое питание не может существовать само по себе, какова бы не была конечная цель, оно, непременно должно сопутствоваться с другими показателями образа жизни: физической активностью, отсутствием вредных привычек и пр.: *«Если речь про «здоровость», её непременно нужно рассматривать в совокупности с каким-то другими показателями – деятельности: спорт, вредные привычки.».*

Типология. Группа № 3 – «На верном пути».

Данная группа сформирована из людей, чье пищевое поведение относительно здорового питания незначительно разошлось с мнением экспертов (от 7 до 8 совпадений из 12).

Данная группа, по сравнению с прошлой, характеризуется четко выраженной системностью питания: чаще всего в ней присутствуют все основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин), а также 1–2 перекуса. Например, типичный рацион для одного из участников мобильной этнографии (с соблюдением таймингов):

– Завтрак 7:00: *«Пью воду и ем банан, потому что не успела сварить кашу. Выбрала банан, потому что это сплошной углевод, а они мне нужны, чтобы добежать до вуза. Также запиваю сразу, потому что нет времени ждать, а пить хочется».*

– Обед 12: 30: *«Сижу в столовой, ем рыбу с картошкой, потому что альтернатив нет».*

– Перекус (1) 17: 00: *«Ем апельсин – очень хочу сладенького после учебы».*

– Ужин 17: 30: *«Салат из помидора, красного перца и салата + 2 яйца».*

– Перекус (2) 20: 00: *«Съела марципановую конфетку».*

– Перекус (3) 22: 00: *«Не очень вкусная смесь, покупная, добавила немного кисло-сладкого соуса, чтобы было повкуснее».*

В целом, представителям свойственно ограничение своего рациона в пользу здоровых, натуральных продуктов. Более того, они пытаются найти «заменители» привычным для среднестатистического студента «вкусностям» (шоколадкам, печенью, вафлям и пр.): так, участники поделились, с помощью каких продуктов предпочитают утолять потребность во вредном. Чаще всего – с помощью фруктов и овощей. *«Ем апельсин, когда очень хочу сладенького после учебы. Так уже 3 месяца, они очень классные, могу есть несколько за день. Самое главное – дают то, что нужно. При выборе конфетки или апельсина выберу апельсин, хотя полгода назад выбрала бы конфетку».*

При этом, несмотря на очевидное стремление к здоровому питанию, представители данной группы допускают потребление вредного, не стремятся к жесткому ограничению и контролю своего рациона: *«Свое питание я бы назвала плавающим, так как я могу периодически есть вредную пищу, но в основном стараюсь придерживаться правильного питания».* Представления о «вредной» еще у данной группы значительно отличается от других. Если предыдущие группы могли питаться такими продуктами как доширак, пакетированные молочные коктейли, конфеты, чипсы и пр., то в данной группе под теми же «вредными» продуктами подразумеваются углеводные блюда с большим количеством калорий (но относительно простым составом). Например, один из участников в качестве любимого «вредного перекуса» выделяет орехи, темный шоколад, сырок, или, йогурт с гранулой.

Говоря о соотношении натуральных/ненатуральных продуктов, следует отметить существенную разницу с предыдущими группами: основа рациона представителей данной группы, бесспорно, составляют простые натуральные продукты, приготовленные в домашних условиях.

Тем не менее, следует отметить, что количество приемов пищи в данной группе заметно больше: возможно, это связано с тем, что люди в данной группе отдают предпочтение низкокалорийным продуктам, в связи с чем насыщение происходит быстрее обычного.

Типология. Группа № 1 – «Здоровое питание».

Данная группа сформирована из людей, чье пищевое поведения относительно здорового питания совпало с экспертами в максимальной степени (от 9 до 12 совпадений из 12).

Некоторые участники данной группы признались, что стараются придерживаться некоего шаблона по потреблению продуктов:

«Что съедаю каждый день:

- 2 фрукта;*
- йогурт или кефир (хотя не прям уж каждый день);*
- овощи (сегодня была капуста);*
- белок;*
- кофе;*
- вода.*

Это мой корсет питания. Это конечно не все, что я ем, остальные продукты варьируются каждый день».

Системность и регулярность потребления пищи для представителей данной группы обязательна. За период исследования не было никаких значительных временных отклонений в потреблении пищи: *«Я ем все по расписанию, по часам. В моем рационе есть все необходимые человеку элементы: углеводы, белки, жиры, клетчатка».*

Участники отметили, что предпочитают завтракать через 1,5–2 часа после пробуждения (совпадение с экспертами): *«Завтракать я люблю через 1,5 часа, но в будни такой возможности нет, так как просыпаюсь за 1 час до выхода на учебу. Если вообще ничего не съем, будет на паре урчать живот, поэтому ем фрукт».*

Кроме того, чаще всего участники завтракают не из-за голода, а потому что понимают, что позже возможности поесть не будет. Последний прием пищи, как правило, происходил не позднее 21:00 часов вечера. Его основу составляли простые натуральные продукты: овощи, фрукты, или, например, творог.

Ограничение потребления вредных продуктов – безусловно, основа образа питания представителей данной группы. Однако примечательным является то, что сами участники не воспринимают такие меры как «ограничения». Тем не менее, к возможности есть время от времени что-то «вредное» представителя данной группы относятся по-разному: одни не боятся позволить себе что-то лишнее: *«Свое питание я могу назвать здоровым, без ПП головного мозга (без страха положить в рот что-то вредное), другие, наоборот, переживают за каждый съеденный кусочек: «Я уже привыкла за 5 лет вести такой образ жизни, ограничивать себя во всем... мне уже на самом деле страшно представить, что я ем какой-нибудь бургер, чипсы, булку, мне страшно, что я сразу растолстею».* Тем не менее, наибольшая предрасположенность участников данной группы к здоровому питанию не говорит о том, что они не позволяют себе съесть чего-то лишнего: *«Сегодня день баловства, пью йогурт, вообще не голодный!».* Как было замечено экспертами, читмилы являются базовой составляющей здорового питания.

В соотношении потребляемых продуктов, безусловно, преобладают натуральные. В рационе данной группы каждый день присутствуют овощи и фрукты. Важно заметить, что мясо не является основой рациона. *«Питаюсь предельно просто. По факту, у меня даже нет необходимости себе готовить (купить творог и нарезать*

овоци). Я спокойно могу обходиться без рыбы/ мяса и т.д. Ем только тогда, когда в холодильнике лежит (мама иначе обижается)». – заметил один из участников.

Заключение

Проведенное исследование позволило рассмотреть образ жизни современных московских студентов через призму первичной потребности в питании, а также выяснить, что для типичного студента московского вуза мировая тенденция к соблюдению здорового питания скорее не актуальна (по данным глобального исследования потребительских предпочтений в отношении состава продуктов Nielsen, 70 % в мире и 67 % в России активно следят за своим рационом) [Тренд на здоровое питание: какую стратегию выбрать производителю, 2017].

По итогам проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

Мнение студентов московских вузов относительно оценки своего питания разделилось: половина опрошенных оценивает свое питание скорее положительно (51 %), другая половина – скорее отрицательно (47 %). Более того, доказано: чем лучше оценивается питание, тем больше студент московского вуза следит за своим рационом. Основным мотивом соблюдения здорового питания является забота о здоровье (62 %), а также стремление похудеть/поддержать себя в форме, причем данная тенденция характерна скорее для девушек (70 %), чем для мужчин (54 %).

Оказалось, что ни уровень когнитивного компонента, ни уровень эмоционального компонента существенно не влияют на ключевой показатель для замера в данном исследовании – пищевое поведение студента московского вуза. Во-первых, большинство студентов московских вузов знают об основах содержания практики здорового питания на «хорошо» (52 %) и «отлично» (26 %). Во-вторых, эмоциональная сторона отношения студентов московских вузов к здоровому питанию в выделенных группах имеет слабую дифференциацию: только некоторым людям с низким уровнем значения *Индекса действия* свойственна более негативная оценка данной практики питания («Тупые подражатели моды», «Расстройство пищевого поведения» и пр.). Кроме того, сильной статистической зависимости между заложенными социально-демографическими характеристиками (пол, курс/возраст, антропометрические характеристики) и выделенными типами также обнаружено не было.

Поскольку ни когнитивная и эмоциональная сторона, ни социально-демографические характеристики не объяснили выделенную дифференциацию в практиках питания, был использован качественный метод исследования для поиска глубинных причин – метод мобильной этнографии/дневников питания. Количественная оценка пищевого поведения была осуществлена через анализ поведенческой стороны отношения студентов московских вузов к здоровому питанию, а также её соотношением с результатами экспертного опроса. Так, приверженность к соблюдению здорового питания свойственна только четверти опрошенных (27 %, из которых 22 % выражено слабо, 5 % – сильно), оставшиеся 73 % не склонны к

соблюдению здорового питания (14 % выражены слабо, 59 % – сильно). Качественная оценка позволила подтвердить и углубить полученные выводы.

Более того, мобильная этнография показала, что важным фактором, определяющим пищевое поведение, может служить потребностно-мотивационная сторона отношения к здоровому питанию. Например, в группе студентов, не склонных к соблюдению здорового питания, причины лежат в отсутствии мотивации следить за своим питанием (внутренний фактор): *«...не хочу соблюдать здоровое питание, потому что это сложно, много времени отнимает, я не вижу в этом необходимость. Я считаю, что помогает соблюдать здоровое питание какая-то мотивация, которой у меня нет...»*, и, конечно же, ряде внешних факторов, которые определяют нежелание соблюдать здоровое питание: *«...во мне надо убрать лень, а из внешних факторов, нужно переехать поближе к вузу, чтобы было больше свободного времени, также нужен дополнительный заработок, чтобы я могла позволить купить себе ту еду, которую хочу...»*. Кроме того, представители данного типа отметили, что еда позволяет им «заесть» трудности: *«...много стресса вызывает желание есть фаст-фуд, тяжело от него отказаться...»*. Если же говорить про группу склонных к здоровому питанию, можно выделить и описать несколько мотивов,двигающих их следить за своим рационом питания. Например, систематические занятия спортом: *«...после занятий йогой не хочется есть что-то вредное...»*, стремление поддерживать форму для кого-то: *«...мне парень постоянно говорил раньше ходить в зал, а чтобы ходить нужно правильно питаться, есть нормальную пищу, все по диете, все по граммам, иначе результата будет 0, это будет пустая трата сил. Основная причина скорее всего в том, что я хочу быть идеальной для своего парня...»*. При этом даже эта группа выделяла ряд возможных преград, таких как влияние близких и окружения, не соблюдающих здоровое питание: *«...иногда бывает сложно противостоять соблазнам: встреча с подругой или поход в ресторан, где можно заказать сахарный жирненький десерт от которого так и текут слюнки, или съесть хрустящие чипсы во время просмотра фильма...»*, а также быстрый темп жизни: *«...питание хаотичное, хотела бы питаться систематично, по времени и т.д. с определенными продуктами, но мой образ жизни сейчас не позволяет мне этого сделать, потому что времени не так много...»*.

Таким образом, на основе результатов данного исследования удалось получить содержательные выводы более обобщенного уровня, касающиеся неких открытий/инсайтов о возможных факторах формирования отношения к здоровому питанию. Одним из таких факторов может явиться наличие мотивов и потребностей к соблюдению данной практики питания. Данный вывод сформирован на основе анализа интервью участников в рамках мобильной этнографии.

Данные текущего исследования могут использоваться как основа для дальнейшего изучения данной проблематики как в сфере медицины, так и в отрасли социологии здоровья.

Библиографический список

Азаров А. Н., Кротова Л. В. Индекс массы тела человека (имт.). Вопросы развития мировых научных процессов, 2018. С. 20–23.

Гордеева С. С. Сущность и структура социальной установки в социологии и социальной психологии // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. № 3 (27). С. 1–6.

Давиденко Д. Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В. А. Здоровье и образ жизни студентов. СПб.: СПбГУИТМО, 2005. 91 с.

Коломиец О. В., Марченко А. И. Анализ теоретических подходов к определению социальных установок в зарубежной и отечественной психологии // Научные труды КубГТУ. 2017. № 6. С. 126–132.

Котлер Ф. Основы маркетинга. Вильямс, 2006. 259 с.

Кравченко С. А. Социологический энциклопедический русско-английский словарь: Более 10000 единиц // М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Транзиткнига», 2004. 413 с.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс] // Министерство науки и высшего образования Российской Федерации: [веб-сайт]. URL: <https://www.minobrnauki.gov.ru/ru/> (дата обращения: 10.11.2019).

Об основах государственной политики в области здорового питания населения Российской Федерации на период до 2020 года. Правительство Российской Федерации Распоряжение от 25 октября 2010 года N 1873-р [Электронный ресурс] // Консорциум. КОДЕКС. Электронный фонд правовой и нормативно-технической документации. Техэксперт: [веб-сайт]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/902242308> (дата обращения: 01/07/2020).

Осипов Г. В., Москвичев Л. Н. Социологический словарь // М.: Норма: Инфра- М. 2010. 337 с.

Питание: правильное и безопасное [Электронный ресурс] // ВЦИОМ: [веб-сайт]. URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=10047> (дата обращения: 29.04.2020).

Тренд на здоровое питание: какую стратегию выбрать производителю [Электронный ресурс] // Nielsen: [веб-сайт]. URL: <https://www.nielsen.com/ru/ru/insights/article/2017/health-revolution-what-strategies-should-producers-choose/> (дата обращения: 22.02.2020).

Толстова Ю. Н. Математико-статистические модели в социологии / 2-е изд. Серия «Учебники ВШЭ». М.: ГУ ВШЭ, 2008. 244 с.

Федеральная служба государственной статистики (РОССТАТ). Рацион питания населения. 2016: Стат.сб./ Росстат. М., 2016. 220 с.

Ядов В. А. Стратегия социологического исследования. Описание, объяснение, понимание социальной реальности. М.: Омега-Л, 2007. 567 с.

Mediascope [Электронный ресурс] // WED-Index: [веб-сайт]. URL: <https://webindex.mediascope.net/report/occupation?byDevice=3&byDevice=1&byDevice=2&byGeo=1&byMonth=201908&id=16571> (дата обращения: 26.04.2020).