

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра истории, теории и прикладной социологии

**КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ В ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ  
САРАТОВСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

(автореферат дипломной работы)

студентки 6 курса 611 группы  
специальности 040201 -Социология  
Социологического факультета  
Итяевой Ольги Николаевны

Научный руководитель

доктор исторических наук, профессор \_\_\_\_\_ А.Д. Крахмалева  
подпись, дата

Зав. кафедрой

доктор социологических наук, профессор \_\_\_\_\_ Д.В. Покатов  
подпись, дата

Саратов 2016

Рецензент:

доктор социологических наук, профессор,  
зав. кафедры теории и истории социологии

О.Г.Антонова

Защита состоится «6» июня 2016 года в 10.00 часов по адресу: 410012,  
г.Саратов, ул. Б.Казачья, 120, СГУ, корпус VII, ауд. 216.

Автореферат размещен на официальном сайте ФГБОУ ВО  
«Саратовский национальный исследовательский государственный  
университет имени Н.Г. Чернышевского»

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

### **Актуальность темы исследования.**

Проблема укрепления и сохранения здоровья населения в современном мире приобретает все большее значение. Этот факт обусловлен целым рядом обстоятельств. Во-первых, гуманитарный вектор развития цивилизации, повышение ценности человеческой жизни неизменно влекут за собой рост внимания к качеству жизни как населения в целом, так и каждого отдельного члена общества. Здоровье, при этом, рассматривается в качестве одной из важнейших его составляющих. Во-вторых, особенно в условиях социально-экономического кризиса, а также имеющего место практически во всех развитых странах мира старения населения, состояние здоровья населения становится одним из ключевых факторов человеческого и кадрового потенциала государства, залогом успешного функционирования экономики и социально-экономического развития страны. Данные обстоятельства способствуют актуализации проблемы здоровья, причем происходит это как на уровне политики государства, так и на уровне жизненных стратегий конкретных людей.

Основным вектором развития современной системы здравоохранения развитых стран является распространение среди населения здорового образа жизни. Не является исключением и Российская Федерация. Формирование здорового образа жизни лежит в основе как долгосрочной, так и краткосрочной программ развития здравоохранения в РФ. Несмотря на значительные успехи медицины в лечении множества сложнейших заболеваний, ведущими факторами укрепления и сохранения здоровья человека продолжает оставаться его собственное ответственное отношение к нему и своевременная профилактика заболеваний. Особую тревогу у специалистов вызывает состояние здоровья молодежи, поскольку уже в подростковом возрасте большинство молодых людей имеют отклонения в состоянии здоровья. При этом отношение молодежи к собственному здоровью чаще всего не является ответственным и бережным. Хорошее

самочувствие и оптимистичный взгляд на будущее, присущие молодым людям, как правило, не мотивируют их вести здоровый образ жизни. Как известно, последний включает в себя множество составляющих: отказ от вредных привычек, регулярные занятия физической культурой и спортом и т.д. Одним из ключевых его элементов является рациональное питание. Таким образом, в связи со всем вышесказанным необходимо всестороннее изучение отношения молодежи к различным аспектам здорового образа жизни, мотивационных и поведенческих установок в отношении правильного питания.

### **Степень научной разработанности проблемы.**

Следует отметить, что многие исследователи уделяли серьезное внимание изучению различных аспектов образа жизни. Среди зарубежных авторов, занимавшихся исследованием данного социального явления, следует отметить таких социологов-классиков, как М. Вебер<sup>1</sup>, Веблен, Г. Зиммель, Г. Тард. Большой вклад в разработку теоретической основы и эмпирическое изучение образа жизни внесли российские ученые во второй половине XX века. Следует выделить работы таких авторов, как Э. В. Клопов, Л. А. Гордон, И. В. Бестужев-Лада, Т. И. Заславская, И.В. Рывкина, Б. А. Грушин, И. Т. Левыкин, В. И. Толстых, В. И. Куценко, Ж.Т. Тощенко<sup>2</sup>. В настоящее время изучением образа жизни как комплексного объекта занимаются А.А. Возьмитель, Г.И. Осадчая<sup>3</sup>. На основе сформированной обозначенными исследователями теоретической базы в настоящее время изучаются различные аспекты образа жизни, в том числе и такого феномена, как «здоровый образ жизни».

---

<sup>1</sup> См.: Вебер, М. Хозяйство и общество / Пер. с нем. под научн. ред. Л. Г. Ионина. — М.: Изд-во ГУ ВШЭ, 2010. 415 с.

<sup>2</sup> См.: Тощенко, Ж.Т. Социология жизни как теоретическая концепция // Социологические исследования 2015. №1. С. 106-116

<sup>3</sup>См.: Возьмитель, А.А., Осадчая, Г.И. Образ жизни: теоретико-методологические основы анализа // Социологические исследования. 2009. №8. С. 58-65; Возьмитель, А.А., Осадчая, Г.И. Образ жизни в России: динамика изменений // Социологические исследования. 2010. №1. С. 17-27.

В современной российской социологии проблеме сохранения здоровья, его изучения с точки зрения различных параметров уделяется достаточно внимания. Среди комплексных исследований следует выделить работы Ю.П. Лисицына, И.Б. Назаровой<sup>1</sup>, Н.А. Лебедевой-Несевря, С.С. Гордеевой<sup>2</sup>, Ж.В. Савельевой и др. Внесли вклад в изучение данной проблемы и саратовские ученые – Н.П. Ивченкова<sup>3</sup>, О.А. Рагимова, Е.Е. Немерюк. Анализу основных факторов, влияющих на здоровье населения, а также проблеме эффективности служб здравоохранения посвящены работы А. В. Решетникова<sup>4</sup>, Ю.П. Лисицына.

Здоровый образ жизни населения и его отдельные составляющие стали предметом исследования таких авторов, как П.О. Ермолаева, Е.П. Носкова<sup>5</sup>, С.Н. Варламова, Н.Н. Седова. Проблемам здоровья и здорового образа жизни молодежи посвящены работы И.В. Журавлевой<sup>6</sup>, Г.А. Ивахненко, Н.И. Беловой, Е. А. Багнетовой, Л.С. Засимовой, М.Г. Колосницыной и других авторов.

Отдельно следует выделить работы, посвященные повседневным практикам питания, в том числе молодежи. Следует отметить, что исследования данной проблемы ведутся в двух направлениях: рассматриваются с точки зрения медицины, влияние на состояние здоровья, а также с сугубо социологической точки зрения. К первой группе могут быть

---

<sup>1</sup> См.: Назарова, И.Б. Здоровье и качество жизни жителей России // Социологические исследования. 2014. №9. С. 139-145

<sup>2</sup> См.: Лебедева-Несевря, Н. А. Социология здоровья / Н.А. Лебедева-Несевря, С.С. Гордеева; Перм. гос. нац. иссл. ун-т. – Пермь, 2011. – 238 с.

<sup>3</sup> См.: Ивченкова, Н. П. Здоровье молодежи как самосохранительная ценность: региональный аспект [Текст] / Н. П. Ивченкова // Гуманитарные науки в современном обществе: цивилизационные ценности и глобальные вызовы: Материалы I Междунар. научной конференции преподавателей, аспирантов, соискателей, студентов (23 марта 2012 г., г. Саратов). - Саратов, 2012. - С. 264-267 . -

<sup>4</sup> См.: Решетников, А.В. Эволюция социологии медицины // Социология медицины. 2012. № 2 (21). С. 4-10; Решетников А.В. Социология медицины: руководство. Москва. ГЭОТАР-Медиа. 2014. 863 с.

<sup>5</sup> См.: Ермолаева, П.О., Носкова, Е.П. Основные тенденции здорового образа жизни россиян // Социологические исследования. 2015. №4. С. 120-129.

<sup>6</sup> См.: Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева; Институт социологии РАН. – М., 2012. – 252 с.

отнесены исследования специалистов Всемирной Организации Здравоохранения<sup>1</sup>, исследователей в области валеологии<sup>2</sup>, ко второй – немногочисленные работы Ю.В. Веселова<sup>3</sup>, С.А. Кравченко.<sup>4</sup>

Несмотря на достаточно существенную степень научной разработанности проблемы, следует отметить, что комплексные исследования вопросов культуры питания молодежи, роли рационального питания в формировании ее здорового образа жизни, за исключением отдельных исследований И.В. Журавлевой, практически отсутствуют. Все вышесказанное определило объект, предмет, цель и задачи исследования.

**Объектом исследования** в данной работе является молодежь города Саратов в возрасте от 14 до 30 лет

**Предметом исследования** является культура питания саратовской молодежи и ее роль в формировании здорового образа жизни.

**Целью** данной дипломной работы является исследование поведенческих, ценностных и мотивационных установок саратовской молодежи в отношении здорового образа жизни и рационального питания.

В соответствии с поставленной целью в дипломной работе необходимо решить следующие **задачи**:

- на основе анализа основных теоретических подходов к исследованию здорового образа жизни молодежи выделить его основные составляющие;
- исследовать влияние рационального питания на состояние здоровья молодежи и рассмотреть его как одну из ключевых составляющих здорового образа жизни;
- выявить основные практики питания саратовской молодежи.

---

<sup>1</sup> Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.who.int/ru/>

<sup>2</sup> См.: Прохорова, Э.М. Валеология. - Москва ИНФРА-М 2014. 253 с.; Артюнина, Г.П., Гончар, Н.Т., Игнатъкова, С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни – Псков: 2013, с. 253-254.

<sup>3</sup> См.: Веселов, Ю.В. Повседневные практики питания // Социологические исследования 2015. №1. С. 95-104

<sup>4</sup> См.: Кравченко, С.А. Социальная и культурная динамика еды: приобретения и уязвимости // Социологические исследования 2015. №1. С. 85-94.

**Теоретической основой** выпускного квалификационного исследования стали научные труды отечественных и зарубежных ученых по проблеме здорового образа жизни молодежи.

**Эмпирической базой** дипломной работы является общероссийская и региональная статистика, вторичный анализ данных региональных и российских социологических исследований, а также результаты авторского исследования, проведенного в ноябре-декабре 2015 года, в г. Саратове. Опрошено 200 человек по многоступенчатой квотно-стратифицированной выборке.

**Структуру** данной дипломной работы составляют введение, два раздела, а также заключение, список использованных источников и приложение.

#### ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Во введении** обосновывается актуальность темы исследования, раскрывается степень её научной разработанности, определяются цель, задачи, объект и предмет исследования, его теоретическая основа и эмпирическая база.

**В первом разделе** анализируются ключевые теоретические подходы к исследованию здорового образа жизни молодежи. Подвергаются теоретической и эмпирической интерпретации категории «образ жизни», «здоровье», «здоровый образ жизни». Рассматриваются такие факторы, обуславливающие здоровье человека, как его образ жизни, наследственность, состояние окружающей среды и системы здравоохранения. На основе анализа результатов целого ряда исследований делаются выводы о том, что отношение человека к своему здоровью является определяющим фактором в его сохранении, и, следовательно, о необходимости целенаправленной активной деятельности по формированию здорового образа жизни и модели самосохранительного поведения.

Обосновывается особая актуальность данной проблемы именно для молодежной среды, поскольку, во-первых, именно в этом возрасте

формируются основные привычки и собственно образ жизни. Во-вторых, если плохие привычки уже сформированы, то они пока еще неустойчивы, их проще изменить. В-третьих, молодые люди – это будущая рабочая сила, у них впереди трудовая карьера, и поэтому, с экономической точки зрения, любые инвестиции в здоровье этой группы населения будут наиболее эффективными. И наконец, отмечается, что здоровье и сила, характерные для молодых людей, иногда лишают их необходимой осторожности, снижают чувство ответственности за свой организм. Молодой возраст от 12 до 30 лет является самым аутоагрессивным периодом – это и такие саморазрушительные действия как курение, пьянство, эксперименты с наркотиками, случайные интимные контакты; и пренебрежение элементарными правилами гигиены питания, сна, труда и отдыха. Как следствие – возникновение целого ряда хронических неинфекционных заболеваний, ведущих к ранней инвалидности и смерти. В то же время, молодежь наиболее восприимчива к обучению. Именно работая по воспитанию у молодежи навыков здорового образа жизни можно достигнуть главной цели, каковой является охрана здоровья.

В данном разделе также подвергаются анализу основные составляющие компоненты здорового образа жизни, такие как рациональная организация трудовой и учебной деятельности; правильный режим труда и отдыха; рациональная организация свободного времени; оптимальный двигательный режим, предполагающий занятия физической культурой и спортом; рациональное питание; соблюдение правил личной гигиены, закаливание; соблюдение норм и правил психогигиены; сексуальная культура, рациональное планирование семьи; профилактика аутоагрессии; контроль за своим здоровьем; отказ от вредных привычек – курения, употребления алкоголя, наркотических веществ.

С точки зрения системного подхода здоровый образ жизни складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимодополняющих элементов, а именно: культуры движения, культуры питания и культуры

эмоций. Отмечается, что практически все исследователи сходятся во мнении, что отдельные оздоровительные процедуры и методы не дают желаемого и долговременного улучшения здоровья, так как не корректируют целостную психосоматическую структуру человека.

Поскольку предметом выпускного квалификационного исследования является культура питания саратовской молодежи, в первом разделе также рассматривается роль правильного питания в здоровом образе жизни. Отмечается, что нерациональное питание является серьезным фактором риска для здоровья молодых людей, особенно в период формирования и роста организма человека, чему способствует ряд социальных факторов, характерных для данной возрастной группы – интенсивные нагрузки в период старших классов, выпускных экзаменов, студенчества, совмещения работы с учебой; нестабильное материальное положение молодежи, вследствие которых несистематичность и нерациональность потребления пищи, к сожалению, становится нормой. Осложняет ситуацию широкое распространение среди российской молодежи западного стиля питания, насыщенного животными жирами и сахарами, большим количеством бутербродов, которые запиваются газированными напитками. Таким образом, делается вывод, согласно которому молодежь, с одной стороны, объективно находится в ситуации, не способствующей или даже препятствующей формированию рациональной культуры питания, а, с другой, сама выбирает неправильные пути удовлетворения своей физиологической потребности в пище. При сохранении подобного отношения к питанию можно с высокой степенью вероятности говорить о появлении с возрастом у современных молодых людей заболеваний, вызванных неправильным питанием, ведь только здоровое питание позволяет снизить заболеваемость и увеличить продолжительность жизни.

**Второй раздел** дипломной работы «Культура питания саратовской молодежи: практика реализации» целиком посвящен анализу и интерпретации результатов авторского социологического исследования,

проведенного в ноябре-декабре 2015 года методом анкетирования и охватившего 200 респондентов – молодых людей и девушек в возрасте от 14 до 30 лет, проживающих в г. Саратов. Выбор объекта исследования обусловлен тем, что именно в возрасте от 14 до 30 лет, с одной стороны, формируется образ жизни человека, его привычки, закладывается фундамент здоровья в зрелом возрасте и долголетия в целом, а, с другой стороны, рассматриваемый период характеризуется возникновением многих хронических заболеваний, обусловленных неправильным образом жизни в целом и нерациональным питанием в частности.

Проведению опроса предшествовало формализованное глубинное интервью с кандидатом медицинских наук, врачом-гастроэнтерологом Овсянниковой В.Е, работающей в одной из медицинских клиник г. Саратова с целью уточнения проблемы и корректировки инструментария количественного исследования. Интерпретируя ответы, полученные в ходе глубинного интервью, следует отметить, что экспертом были перечислены основные аспекты, входящие в понятие «здорового образа жизни», причем, акцент им был сделан именно на правильном питании, *«три китами»* которого являются: соблюдение режима питания, умеренность и разнообразие. На вопрос о том, как сделать питание современной молодежи более здоровым, эксперт порекомендовал исключить из рациона алкоголь, газированные напитки и фаст-фуд, а также ограничить жиры и сладости. Таким образом, в ходе интервью с экспертом, были уточнены основные понятия и индикаторы исследования, в анкету были внесены соответствующие вопросы.

Анализируя данные, полученные в ходе анкетирования, следует отметить, что распределение респондентов в выборочной совокупности по полу было равным. Что касается распределения респондентов по возрастным интервалам, то, в соответствии с обозначенной в первом разделе работы возрастной стратификацией молодежи, их было выделено четыре: от 14 до 17 лет – старшие школьники, от 18-до 21 года– индивиды периода гражданского

становления, от 22 до 25 лет– лица первого молодого гражданского возраста, от 26 до 30 лет– лица второго молодого гражданского возраста. В каждом из интервалов было опрошено по 50 человек.

В соответствии с задачами исследования, в анкету был включен блок вопросов, посвященных изучению отношения молодежи к здоровому образу жизни в ценностном и поведенческом аспектах. Отвечая на вопрос о том, что для них означает «здоровый образ жизни», молодые люди чаще всего указывали на отказ от вредных привычек, на втором месте по популярности оказались регулярные занятия физической культурой и спортом, на третьем, с существенным отрывом, – рациональное питание. Показательны ответы на вопрос об отнесении себя к людям, ведущим здоровый образ жизни. В подавляющем большинстве молодые люди заявили, что стараются вести здоровый образ жизни, но у них это не всегда получается. По поводу причин отказа от ведения здорового образа жизни респонденты в качестве основной такой причины указали отсутствие мотивации. Данный факт свидетельствует о том, что молодые люди не стремятся переложить ответственность за свое поведение на кого-то другого, а принимают ее на себя.

Оценивая собственное здоровье, респонденты проявили оптимизм, традиционно характерный для молодого поколения. Около двух третей опрошенных заявили о том, что обладают хорошим здоровьем, десятая часть опрошенных охарактеризовала свое здоровье как слабое. Подавляющее большинство респондентов – две третьих – заявили, что заботятся о собственном здоровье, каждый пятый респондент подобной заботы не проявляет.

Таким образом, результаты авторского социологического исследования показали, что для большинства саратовской молодежи правильное питание не является наиболее важной составляющей здорового образа жизни, однако входит в тройку наиболее значимых его проявлений. Значительная часть саратовской молодежи старается придерживаться принципов здорового питания. Также можно констатировать наличие гендерных и возрастных

особенностей питания саратовских юношей и девушек, однако в отношении материального благосостояния, семейного положения и особенностей расселения респондентов такой зависимости выявлено не было. К сожалению, приходится отмечать достаточно широкую распространенность среди опрошенных таких вредных пищевых привычек, как излишнее употребление сладостей, приверженность фаст-фуду, несоблюдение режима питания. Отрадным, однако, является тот факт, что учебные заведения, преимущественно школы, стали уделять вопросам здорового питания серьезное внимание – многие школьники указали именно на этот источник получения информации о правильном питании.

Результаты исследования показали, что на сегодняшний день является очевидной необходимостью усилий со стороны государства, образовательных и медицинских учреждений, средств массовой информации, направленных на изменение отношения молодежи к собственному здоровью. Формирование культуры здорового питания возможно только на основе повышения в системе ценностных ориентаций молодых людей ценности здоровья. Помимо этого, необходимо вооружать как население в целом, так и молодых людей знаниями об основах рационального питания, учитывая, при этом, возрастные и психологические особенности целевой группы и обеспечивая организацию здорового питания в средних, средних профессиональных и высших учебных заведениях.

**В заключении** формулируются обобщающие выводы по проблеме распространения здорового образа жизни среди саратовской молодежи, а также роли рационального питания в нем.

**В приложении** представлен инструментарий исследования.