

Кротова Вероника Викторовна

бакалавр, студентка

Научный руководитель

Трунов Анатолий Анатольевич

канд. филос. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

КУЛЬТУРА ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ: ПРОЕКТИРОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ КАК ОСНОВА САМОСОХРАНИТЕЛЬНЫХ СТРАТЕГИЙ

***Аннотация:** в статье исследуются механизмы формирования культуры пищевого поведения молодежи как основы самосохранительных стратегий. На основе анализа социологических данных, выявившего диссонанс между установками на здоровое питание и реальными практиками, предлагается проектная модель «Осознанный выбор», интегрирующая образовательные, средовые и профилактические механизмы для развития осознанного отношения к питанию и здоровью в молодёжной среде.*

***Ключевые слова:** культура пищевого поведения, молодежь, самосохранительные стратегии, проектирование механизмов, пищевые практики, социология питания, социальные факторы.*

***Введение (Introduction).** Актуальность исследования культуры пищевого поведения молодежи обусловлена комплексом острых социально-демографических и медико-социальных вызовов. Несбалансированное питание выступает одним из ключевых факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний, что в условиях ухудшения здоровья молодого поколения и демографического кризиса напрямую влияет на качество человеческого капитала и устойчивость общества. Трансформация образа жизни под влиянием урбанизации, цифровизации и коммерциализации пищевой среды формирует новые риски, делая*

проблему питания не только индивидуальным, но и значимым социальным феноменом.

Особую остроту проблеме придает наблюдаемый в молодежной среде устойчивый когнитивно-поведенческий диссонанс. Он проявляется в противоречии между декларируемой приверженностью ценностям здорового образа жизни и реальными практиками, для которых характерны нерегулярность, высокая доля ультраобработанных продуктов и зависимость от ситуативных факторов – темпа жизни, стресса и медийных трендов. Это противоречие свидетельствует о недостаточной эффективности существующих подходов и требует разработки целенаправленных социокультурных механизмов формирования осознанного отношения к питанию.

Целью данной статьи является теоретическое обоснование и проектирование комплексной модели механизмов формирования культуры пищевого поведения молодежи, направленной на становление индивидуальных самосохранительных стратегий. Работа базируется на междисциплинарном анализе и эмпирических данных, а ее практическая значимость заключается в предложении конкретного проектного инструментария для образовательных и профилактических программ в молодежной среде.

Методология и методы (Methodology and methods). Проблематика пищевого поведения активно исследуется социологией, психологией и культурологией. П. Бурдые [16], Ю.В. Веселова [10] и А.В. Носкова [8] изучают влияние социальных структур, гендера и экономики на пищевые нормы. П.А. Сорокин [2] анализирует, как голод разрушает мораль, доминируя инстинкт самосохранения [2].

Для теоретической базы важны структурно-функциональный анализ Т. Парсонса и миросистемный подход Ф. Броделя [12]. П. Фридман [15], Дж. Гуди [14] и С. Меннелл [13] вносят вклад в социологию и антропологию питания. А.Ю. Тихонова [1] исследует самосохранительное поведение, показывая, что оно опосредует влияние других факторов [1].

Отечественные ученые Н.Б. Стамбулова [3], Г.С. Никифоров [5] и Э.Н. Вайнер [11] изучают здоровый образ жизни и пищевое поведение. Л.А. Сабурова [3],

О.Г. Рослова [4] и С.И. Кайгородова [9] исследуют ценностные аспекты здорового питания. Однако, недостаточно изучено проектирование социокультурных механизмов для формирования осознанного пищевого поведения молодежи и разработки самосохранительных стратегий.

Научные результаты и дискуссия (Scientific results and discussion). В рамках исследования были проведены глубинные интервью с двумя респондентами, имеющими различный опыт проблемного пищевого поведения. Анализ данных выявил полярные символические значения пищи. Для участницы с расстройством пищевого поведения (РПП) еда – источник страха и контроля: *«Еда для меня – это маятник между страхом и стыдом. Каждый приём пищи – это выбор между «можно» и «нельзя».* Для участника с ожирением пища ассоциируется с безопасностью и поддержкой: *«В еде я вижу своего рода убежище... как объятие, которого не хватает».*

Ключевые факторы формирования таких установок также различались. Участница с РПП связала начало проблем с критикой матери и подростковыми диетическими нормами: *«Мама всегда говорила: «Посмотри на себя». Эти слова стали внутренним голосом».* Участник с ожирением указал на семейные традиции, где еда была мерой любви: *«В нашей семье любовь измерялась количеством еды на столе».*

Существенные различия наблюдались в сфере телесности и саморегуляции. Респондент с РПП испытывал отчуждение от собственного тела и трудности в распознавании его сигналов: *«Иногда я смотрю в зеркало и не понимаю, чьё это тело».* Респондент с ожирением отмечал потерю чувствительности к насыщению, особенно в стрессе: *«Я ем, пока физически не станет тяжело. В стрессе будто отключаюсь».*

Эмоциональная регуляция через пищу присутствовала в обоих случаях, но носила разный характер. Для участницы с РПП срыв влечет за собой вину и цикл самонаказания, тогда как для участника с ожирением переедание вызывает скорее досаду и разочарование в себе.

Влияние социального окружения и медиасреды также воспринималось по-разному. Критические замечания о внешности были травматичны для респондента с РПП, усиливая тревогу. Для респондента с ожирением давление окружения было более фоновым. Социальные сети для первого выступали постоянным триггером для сравнения, а для второго – лишь источником краткосрочной мотивации.

Таким образом, полученные нарративы подтверждают, что проблемное пищевое поведение в молодежной среде формируется под комплексным воздействием семьи, медиа и индивидуальной психологии, но его специфика (РПП или ожирение) определяет качественно разные дисфункциональные механизмы. Это доказывает необходимость разработки дифференцированных профилактических подходов и адресных самосохранительных стратегий, учитывающих глубинные эмоциональные и смысловые связи индивида с пищей.

На основе выявленных проблем проектируется модель «Осознанный выбор», направленная на формирование у молодежи (16–25 лет) рациональной и осознанной культуры питания. Целью проекта является преодоление когнитивно-поведенческого диссонанса через повышение нутрициональной грамотности, развитие навыков критической оценки пищевой информации и создание поддерживающей среды в образовательных учреждениях.

Реализация проекта основана на системе взаимодополняющих механизмов: образовательного (факультативы, лекции), интерактивно-поведенческого (игры, проекты), средового (оптимизация питания в столовых), ценностно-нормативного (дискуссии) и профилактического (работа с психологами). Комплексный подход обеспечивает воздействие на знания, практики и ценностные установки молодежи.

Оценка эффективности включает анкетирование и экспертизу, на основе которых разработаны три сценария реализации: базовый (формирование устойчивых навыков у 40–50% участников), оптимистический (институционализация здорового выбора) и пессимистический (сохранение эффекта лишь у 15–20%

наиболее мотивированных). Достижение ключевых показателей позволит говорить об эффективности модели и возможности её масштабирования.

Заключение (Conclusion). Проведенный анализ культуры пищевого поведения молодежи выявил ключевое противоречие между декларируемыми ценностями здорового образа жизни и реальными практиками, которые характеризуются несбалансированностью, нерегулярностью и высокой зависимостью от социально-экономических, медийных и ситуативных факторов. Это подтверждает необходимость перехода от констатации проблемы к целенаправленному проектированию социокультурных механизмов, способных трансформировать пищевые установки и модели поведения в сторону большей осознанности и рациональности.

В качестве практического решения предлагается проектная модель «Осознанный выбор», интегрирующая образовательные, интерактивные, средовые и профилактические механизмы. Ее реализация направлена не только на повышение нутрициональной грамотности, но и на формирование устойчивых навыков самосохранительного поведения. Таким образом, проектирование становится основой для создания действенных стратегий, способствующих укреплению здоровья молодого поколения через развитие ответственной культуры питания.

Список литературы

1. Самосохранительное поведение в системе жизненных ценностей молодежи / А.Ю. Тихонова, М.А. Рассихина, В.А. Кузнецова, М.А. Харина // Молодой ученый. – 2022. – №22 (417). – С. 642–645. – URL: <https://moluch.ru/archive/417/92529> (дата обращения: 20.01.2026). EDN METEXE
2. Сорокин П.А. Голод как фактор. Влияние голода на поведение людей, социальную организацию и общественную жизнь / П.А. Сорокин. – М.: Academia & LVS, 2003.
3. Сабурова Л.А. Здоровье как предмет социологического изучения / Л.А. Сабурова // Российское общество и социология в XXI веке: социальные вызовы

и альтернативы: тезисы докладов и выступлений на II Всероссийском социологическом конгрессе. – М.: Альфа-М, 2003. – Т. 3. – С. 9–11.

4. Рослова О.Г. Социальный механизм формирования ценностных ориентаций молодежи современной России (теоретико-методологические аспекты): дис. ... канд. соц. наук / О.Г. Рослова. – Саратов, 2000. – 164 с. EDN QDJJEX

5. Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.

6. Парсонс Т. Функциональная теория изменения / Т. Парсонс // Американская социологическая мысль: тексты / под ред. В.И. Добренькова. – М.: Изд-во Международного университета бизнеса и управления, 1996. – С. 478–493.

7. Образование и здоровый образ жизни (Опыт валеологического сопровождения учебно-воспитательного процесса в школе № 588 Колпинского района г. Санкт-Петербурга): учеб.-метод. пособие / под ред. Н.Б. Стамбуловой. – СПб.: Центр карьеры, 2000. – 144 с.

8. Носкова А.В. Питание как объект социологии и маркер социального неравенства / А.В. Носкова // Вестник Института социологии. – 2015. – №3 (14).

9. Кайгородова С.И. Отношение студенческой молодежи к здоровому образу жизни в Республике Саха (Якутия) / С.И. Кайгородова // Российское общество и социология в XXI веке: социальные вызовы и альтернативы: тезисы докладов и выступлений на II Всероссийском социологическом конгрессе. – Т. 3. – М.: Альфа-М, 2003. – С. 144–145.

10. Веселов Ю.В. Социология питания: теоретические основания / Ю.В. Веселов // Проблемы теоретической социологии: межвуз. сб. / отв. ред. А.О. Бороноев. – Вып. 10. – СПб.: Изд. центр экономического факультета СПбГУ, 2014.

11. Вайнер Э.Н. Валеология / Э.Н. Вайнер, Е.В. Вольнская. – М.: Флинта; Наука, 2002. – 312 с.

12. Бродель Ф. Материальная цивилизация, экономика и капитализм, XV–XVIII вв. / Ф. Бродель. – Т. 1. Структуры повседневности: возможное и невозможное. – М.: Прогресс, 1986. EDN FUQOYR

13. Mennell S. All Manners of Food: Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present. Chicago: University of Illinois Press, 1996.

14. Goody J. Cooking, Cuisine and Class: A Study in Comparative Sociology. Cambridge: Cambridge University Press, 1982.

15. Freedman P.H. (ed.) Food: The History of Taste / ed. P.H. Freedman. – Berkeley and LA: University of California Press, 2007.

16. Bourdieu P. Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste / P. Bourdieu. Cambridge, Mass.: Harvard University Press; Routledge & Kegan Paul, 1984.