

К. Ю. Колбасина

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ: ОПЫТ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

138

С позиции социальной психологии рассматривается проблема здорового питания как составляющей здорового питания как составляющей здорового образа жизни. Приведены результаты пилотажного исследования социальных представлений о здоровом питании студентов высшей школы. Анализируются структурные единицы социального представления «здорового и нездорового питания», мнения о собственном питании молодежи, мотивы потребления определенных продуктов и источники получения информации об их пользе (вреде).

This article considers the issue of healthy eating as a component of healthy lifestyle from the perspective of social psychology. The author reports the results of a pilot study into the social representations of "healthy eating" among university students. The article analyses structural units of a social representation of "healthy and unhealthy food", the opinions of young people about their own diet, motives behind choosing certain products, and the sources of information about them being good/bad for health.

Ключевые слова: социальные представления, охрана здоровья, здоровое питание, диагностика.

Key words: social representations, healthcare, healthy nutrition, diagnostics.

Сегодня актуальность изучения психологических аспектов здоровья и самосохранения молодежи растет из-за ухудшения социальных, экономических, экологических условий жизни, молодое поколение россиян в этом смысле находится в критическом состоянии [2; 3].

По ряду причин мы обращаем внимание лишь на одну составляющую здорового образа жизни, а именно на сбалансированное питание.

Во-первых, потребность в пище и воде признается базовой и необходимой в поддержании жизнедеятельности, то есть имеет исключительно биологические корни. Поэтому логично было бы предположить, что любое принятие пищи направлено на осуществление нормальной работы организма и как следствие — на самосохранение. Тем не менее говорить в таком ключе о правильном питании было бы аб-



сурдно, поскольку всякое удовлетворение биологической потребности в пище помогает сохранению функциональности организма, а значит, обеспечивает физическое здоровье. Однако факт преднамеренного, осмысленного употребления, например, алкоголя противоречит этому принципу, способствуя саморазрушению. Следовательно, на современном этапе развития общества человек руководствуется в сфере питания не только биологической необходимостью, но и социальной. Рассматривая человека как интегрированную, организованную личность, можно сказать, что его потребность в пище имеет и социальные предпосылки, поскольку выбор обусловлен не только чувством голода, но и другими критериями: ценой, маркой, вкусовыми предпочтениями, калорийностью, внешней привлекательностью, пользой для здоровья, групповой солидарностью, популярностью и прочими. В то же время рацион современного индивида достаточно разнообразен как по количеству представленной продукции, ее многоплановости, вариативности (обилию сортов, видов, вкусов, производителей лишь для одного продукта), так и по качеству. При этом большая часть продуктов питания содержит ГМО, химические добавки, консерванты, красители, усилители вкуса, заменители сахара и т.д. В связи с этой проблемой становится сложным для современного потребителя при всем разнообразии найти здоровую и натуральную пищу. Подтверждением данного факта являются результаты современных разработок, которые характеризуют сферу питания как проблемную, порождающую огромное количество пагубных привычек и низкий уровень установки на самосохранительное поведение [1; 3].

Во-вторых, изучение социальных представлений о здоровом питании как аспекте здорового образа жизни, обосновано тем, что остается неизвестным, какие понятия студенты и молодежь вкладывают в категории «здоровье», «здоровое питание».

Сегодня СМИ транслируют различные, порой противоречивые сообщения о том, что такое здоровье, как его поддерживать, какие продукты питания вредны или полезны, поэтому анализ социальных представлений обнаружит сформировавшиеся идеи, мысли, образы и знания о здоровье и здоровом питании, присущие молодому поколению.

В-третьих, опираясь на такие функции социальных представлений, как опосредование сведений, с одной стороны, и регуляция действий человека — с другой, мы считаем, что данная тема позволит выстроить систему знаний о здоровье, отражающую процесс когнитивного освоения действительности или выступающую как фильтр в получении новой информации. Таким образом удастся не только отследить уже сложившиеся единицы социального представ-



ления, но и открыть «поле» для дальнейшего усвоения знаний, которые в конечном счете оказывают влияние на формирование привычки к здоровому образу жизни или, наоборот, слабому восприятию любых подобных стимулов от внешнего мира.

Исходя из вышесказанного, мы поставили целью выявление структурных единиц социальных представлений о здоровом питании у молодежи.

Пилотажное исследование проводилось путем качественного разбора структурированного интервью и методики, составленной автором на основе метода прототипического анализа П. Вержеса. В выборке участвовали 50 респондентов, студенты очного отделения БФУ им. И. Канта в возрасте от 20 до 23 лет.

Результаты изучения можно разделить на несколько частей: во-первых, данные о содержании поля социального представления о здоровом и нездоровом питании; во-вторых, понятия о собственном питании у молодежи, о мотивах потребления определенных продуктов и, в-третьих, сведения об источниках получения информации о пользе/вреде продуктов питания.

На основе контент-анализа значений, полученных по методу Вержеса, можно судить, что ядро представления студентов о здоровом питании составляют конкретные продукты, а именно фрукты, овощи, вода, злаки, сюда также входят и ответы, указывающие на рацион, который включает пищу обезжиренную, постную и с минимальным содержанием жиров (вегетарианство, сыроедение, еда на пару). Респонденты прежде всего связывают здоровое питание с употреблением растительной пищи, однако в первом случае они не ограничиваются только перечислением продуктов, а соотносят здоровое питание с комплексом питания в целом. Кроме того, в ядро представления включен не только сам перечень продуктов, но и временные характеристики («трехразовое питание», соблюдение режима при приеме пищи, «до 6 часов вечера», «еда каждые 3 часа»). На четвертом месте по частоте ответов – ассоциации со здоровым питанием, отмечающие внешнюю привлекательность, физическое здоровье («полезно», «физическая легкость», «хороший сон», «хорошая фигура», «красота»). Пятое место занимает спортивное питание как фактор здорового питания, то есть испытуемые характеризуют здоровое питание специфическим рационом, временными рамками потребления, а также сочетанием пищи с физическими нагрузками. В периферию представления собраны такие показатели, как вода, мясо, морепродукты и рыба, молоко и молочные продукты, а также указание на отсутствие вредных веществ в пище («без консервантов», «отсутствие красителей»).



При сопоставлении результатов, полученных методом словесных ассоциаций, с данными интервью было обнаружено, что в поле социального представления о здоровом питании входят различные продукты, например мясо, рыба, хлеб, молочные продукты, овощи, фрукты, соки, «еда без специй», «сладкое» (рис. 1). Для удобства мы объединили их в две категории: 1) продукты, ориентированные на естественность, натуральность («без консервантов, ГМО»); 2) разнообразие рациона (продукты питания, насыщенные витаминами и микроэлементами, то есть респонденты включали сюда витамины, овощи и фрукты, молочные, мясные и рыбные, злаковые продукты).

141

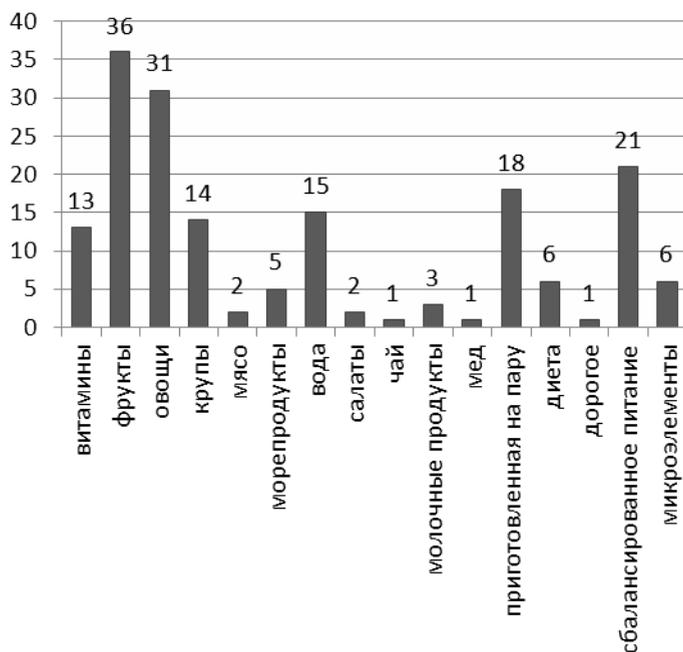


Рис. 1. Рейтинг частоты ответов на слово-стимул «Здоровое питание»

Помимо конкретных продуктов и их характеристик в структуру представления о здоровом питании собраны соблюдение предписаний об условиях потребления пищи, регулярность приемов пищи («питание по правилам», «трехразовое питание», «как в санатории»), а также питание в рамках спортивного образа жизни. Однако наиболее интересной представляется связь здорового питания и лекарств, то есть примерно для одной пятой части опрошенных студентов это комплекс мер, состоящий из строгой диеты, употребления невкусных, непривычных, нелюбимых продуктов, но необходимых для восстановления здоровья.

В структуру представлений о нездоровом питании вошли продукты фастфуда (гамбургеры, полуфабрикаты, шаурма), закуски (чипсы, су-



харики), газированные напитки, а также указание на физическое недомогание и внешнее выражение нездоровья («болезни», «полнота», «ожирение», «проблема с желудком», «плохая кожа, волосы»). В меньшей степени нездоровое питание связано с психологической составляющей здоровья и показательно только для одной пятой части выборки («вина», «лень», «усталость», «плохое настроение») (рис. 2).

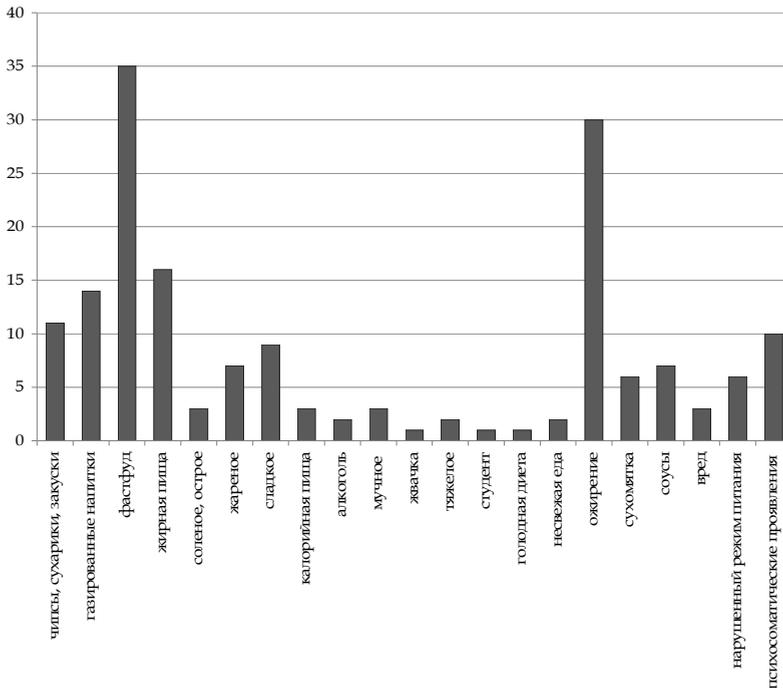


Рис. 2. Рейтинг частоты ответов на слово-стимул «Нездоровое питание»

Соотношение результатов сравнения здоровой пищи с нездоровой позволило нам подвергнуть более тщательному анализу особенности питания самих респондентов. Имея определенную схему здорового и нездорового питания, опрашиваемые студенты в большей мере склонны характеризовать собственный режим и рацион питания как нездоровый, «несовершенный». Однако здесь стоит дифференцировать испытуемых, исходя из их собственного отношения к признанию этого факта. Так, одна пятая не заботится вопросом здоровья и расценивает свой рацион как «нормальный», «приемлемый». В таких случаях питание либо вовсе не считается фактором, влияющим на здоровье, либо намеренно им пренебрегают до момента возникновения болезни.

Собственное питание 76 % опрошенных от числа выборки определяют как ненормированное, частично здоровое, неполноценное. Дан-



ные респонденты указывают на то, что стараются употреблять продукты питания, поддерживающие здоровье, но также склонны к переяданию, несоблюдению режима, быстрому приему пищи, нерегулярному графику питания, использованию «вредных» продуктов или вовсе к продолжительным «голодным» диетам.

Лишь 4% участников исследования относят собственный режим питания к категории «здоровое». Однако это субъективная оценка, зачастую не совпадающая с объективными критериями здоровья, поскольку является следствием размытых и слабоструктурированных представлений о здоровой и нездоровой пище. Исключая из своего рациона так называемый фастфуд, полуфабрикаты или выделяя какой-либо один продукт постоянного потребления («пью молоко, ем только молочные продукты»), испытуемые называют свое питание «здоровым», независимо от насыщенности рациона или режима.

Вопросы интервью, касающиеся мотивации потребления определенных продуктов, привычных для респондента, позволили судить, что доминирующие причины – вкусовые предпочтения, удовольствие от пищи, скорость в приготовлении, отсутствие возможности есть что-то другое на работе (учебе). Данные основания чаще всего выступают вместе, нежели четко отделены и дифференцированы друг от друга, испытуемые стараются учитывать каждый из них при выборе продуктов питания, однако многие признают, что обстоятельства играют роль координирующего фактора. Одна пятая опрошенных отмечает первенство ценовой политики при выборе продуктов, поэтому зачастую для них вопрос здоровья не имеет значения. Студенты приобретают то, что при наименьших затратах максимально эффективно решает вопрос питания. Для 24% – присуще задумываться над вопросом здоровья в питании, только 10% из них заботятся о питании с целью поддержания здоровья добровольно, в то время как 14% опрошенных указывают на вынужденность потребления продуктов здорового питания (соблюдение лечебных диет, употребление в пищу нелюбимых, но необходимых в целях оздоровления/лечения продуктов).

Источником формирования суждений о здоровье/вреде питания на первом месте стоит интернет. На втором месте – личный опыт, то есть заключения о вреде и пользе, основанные на реакции организма на потребление того или иного продукта (в этом случае логика такова, что вне зависимости от советов медицинского персонала, родителей, научных данных, публикаций в СМИ и прочего продукт, не вызывающий проблем со здоровьем, автоматически признается здоровым). Далее, третье место занимают телевизионные СМИ и реклама (30% опрошенных). При этом в исследовании был выявлен тот факт, что информация, полученная из рекламы, усваивается (по мнению респондентов) гораздо эффективнее. Рекламируемый продукт становится си-



нонимом здоровья, тогда как информация телевизионных и печатных СМИ подвергается фильтрации и в большей степени (если не совпадает с устоявшимися привычками) относится к периферии представления, не находит поведенческого выражения. Для 22 % опрошенных имеет значение в суждениях о здоровом/нездоровом питании воспитание (сюда включены воспоминания о питании в семье, детские присказки «пейте дети молоко — будете здоровы», взятая из детства уверенность, истоки которой респонденты не смогли воспроизвести). Ориентируются на «обстоятельства, условия, в которых живут» 12 % участников опроса. Данная категория склонна суммировать опыт личный и окружающих, а также возможности, которыми располагает при конструировании представления о здоровье.

Интересно, что респонденты к получению информации по вопросу здорового питания находятся в пассивной позиции, то есть любые знания, полученные из интернет источников, СМИ, в процессе воспитания, обучения выступают как внешние воздействия.

Настоящее исследование, несмотря на ограниченную выборку и специфику инструментария, позволило выделить основные структурные составляющие социального представления о здоровом питании у молодежи. Достигнутые результаты дают возможность утверждать о нечеткости, несформированности, порой противоречивости понятий о здоровом питании и ставят целью дальнейшие детальные изучения психологических аспектов здорового питания этой возрастной категории.

Список литературы

1. Алимтиева А. В., Прасова Е. А. Самосохранительное поведение обучающихся: проблемные области // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Калининград, 2011. Вып. 11. С. 68—74.
2. Атлас здоровья в Европе: Всемирная организация здравоохранения. Европейское региональное бюро. М., 2008.
3. Симаева И. Н., Алимтиева А. В. Охрана здоровья и образование: институциональный подход : монография. Калининград, 2011. Ч. 2.

Об авторе

Ксения Юрьевна Колбасина — мл. науч. сотр. НОЦ «Социологические исследования» Балтийского федерального университета им. И. Канта, Калининград.

E-mail: psy_lab@mail.ru

About the author

Kseniya Kolbasina, Junior Research Fellow, «Sociological Studies» education and research centre, Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad.

E-mail: psy_lab@mail.ru