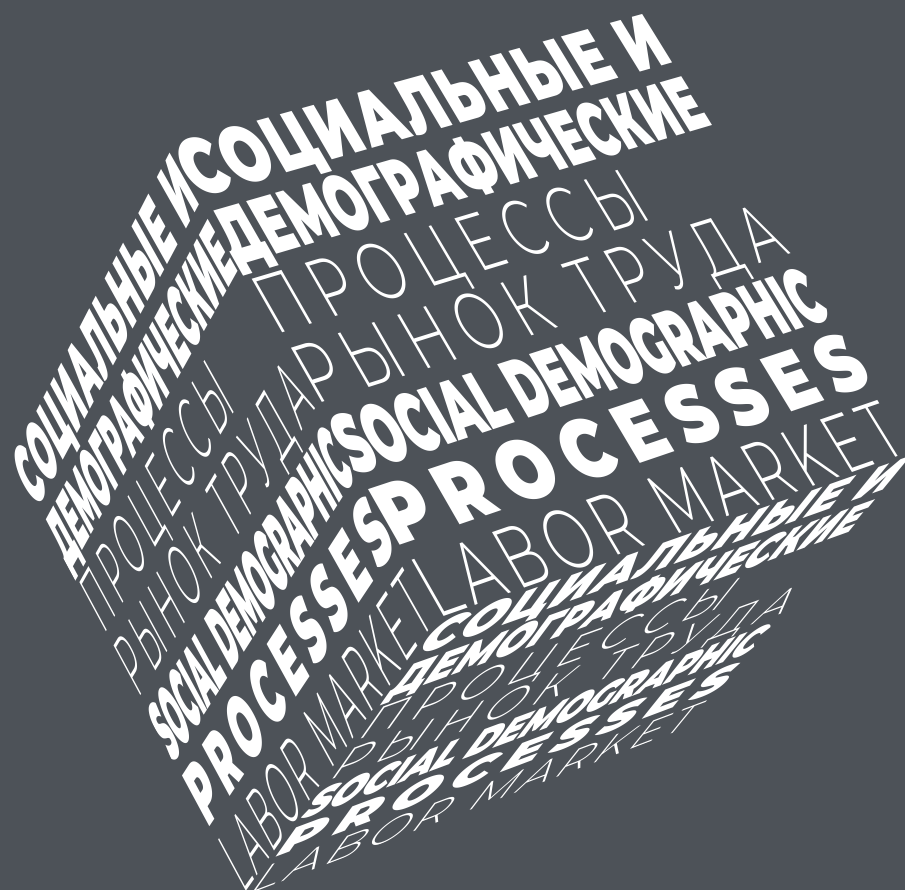


2/23

ПРЕПРИНТЫ



А. Н. Покида, Н. В. Зыбуновская

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ: РЕАЛЬНАЯ
ПРАКТИКА**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ»
(РАНХиГС)

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ: РЕАЛЬНАЯ
ПРАКТИКА**

Покида А.Н., директор Центра социально-политического мониторинга ИОН, к.с.н.,
ORCID 0000-0002-5439-3503, pokida@ranepa.ru

Зыбуновская Н.В., научный сотрудник Центра социально-политического
мониторинга ИОН,
ORCID 0000-0003-0326-8590, nzyb@ranepa.ru

Москва 2023

Аннотация

Данное исследование проведено Научно-исследовательским центром социально-политического мониторинга Института общественных наук РАНХиГС.

Актуальность исследования. Пандемия COVID-19 и современные социально-экономические процессы изменили образ жизни большинства россиян. Это диктует необходимость регулярного мониторинга самосохранительного поведения граждан.

Цель исследования – оценить изменения в поведенческих практиках российского населения в сфере обеспечения здорового образа жизни. **Объект** исследования – поведенческие практики населения, представляющего различные социальные, демографические, профессиональные группы. Основной **метод** исследования – общероссийский социологический опрос по выборке, репрезентирующей территориальное размещение российского населения, соотношение жителей разных типов поселений, а также основные социально-демографические группы, и сопоставление полученных результатов с итогами предыдущих опросов. Исследование позволяет сделать следующие **выводы**. Текущий опрос продемонстрировал снижение интереса у респондентов к вопросам здорового образа жизни и, как следствие, уменьшение доли респондентов, придерживающихся здорового поведения. Результаты исследования в очередной раз подтверждают, что высокое ценностное отношение респондентов к здоровому образу жизни отличается от реальной практики поведения. При наличии представлений о здоровом питании россияне не всегда придерживаются такой практики. Вовлеченность граждан в активные занятия физической культурой и спортом в последние два года демонстрирует небольшое снижение. Не теряет своей актуальности проблема вредных привычек при существенных улучшениях в этой области за предшествующее десятилетие. Исследование показало сдвиг к большему распространению курения среди молодого поколения, что связано с расширением альтернативных способов курения. Отмечается рост потребления энергетических напитков, особенно популярных в молодежной среде. **Научная новизна** заключается в сборе и анализе актуальной эмпирической информации о практиках поведения россиян по сохранению здоровья с учетом новых социальных и экономических условий. **Рекомендации** по итогам исследования связаны с необходимостью совершенствования направлений в сфере социальной политики, способствующих укреплению здоровья населения, с учетом потребностей граждан разных социально-демографических групп.

Ключевые слова:

поведенческие практики, здоровье населения, здоровый образ жизни, здоровое питание, двигательная активность, вредные привычки, энергетические напитки, социологический опрос

Коды JEL Classification I12

RUSSIAN PRESIDENTIAL ACADEMY OF NATIONAL ECONOMY AND PUBLIC
ADMINISTRATION (RANEPA)

PREPRINT
(SCIENTIFIC REPORT)

HEALTHY LIFESTYLE OF THE RUSSIA POPULATION: REAL PRACTICE

Pokida Andrei N., director, Center for Social and Political Monitoring, Cand. Sci. (Soc.),
ORCID 0000-0002-5439-3503, pokida@ranepa.ru
Zybunovskaya Natalia V., researcher, Center for Social and Political Monitoring, ORCID
0000-0003-0326-8590, nzyb@ranepa.ru

Moscow 2023

Abstract

The scientific report presents a study conducted by the Research Center for Socio-Political Monitoring of the Institute of Social Sciences of the RANEPA. The **relevance of research**. Serious changes in the lifestyle of citizens caused by the pandemic, socio-economic instability, and turbulence in world politics necessitate regular monitoring of the self-preservation behavior of Russians. The **purpose of the study** is to assess changes in the behavioral practices of the Russian population, representing various social, demographic, and professional groups, in the field of ensuring a healthy lifestyle. The **object** of the study is the behavioral practices of the Russian population, representing various social, demographic, and professional groups in the field of ensuring a healthy lifestyle. The main **research method** is an all-Russian sociological survey using a sample representing the territorial distribution of the Russian population, the ratio of residents of different types of settlements, as well as the main socio-demographic groups, and a comparison of the results obtained with the results of previous surveys. Based on the **results** of the study, an analysis of changes in the behavioral practices of the Russian population in the field of ensuring a healthy lifestyle and maintaining health status is presented. The study allows us to draw the following **conclusions**. The current survey demonstrated a decrease in respondents' interest in healthy lifestyle issues and, as a result, a decrease in the proportion of respondents adhering to healthy behavior. The results of the study once again confirm that the high value attitude of respondents towards a healthy lifestyle differs from the actual practice of behavior. Even though they have good ideas about healthy eating, Russians do not always adhere to this practice. The involvement of citizens in active physical education and sports has shown a slight decline over the past two years. The problem of bad habits does not lose its relevance despite significant improvements in this area over the previous decade. The study showed a shift towards greater smoking prevalence among younger generations, due to the expansion of alternative smoking methods. There has been an increase in the consumption of energy drinks, especially popular among young people. The **scientific novelty** lies in the collection and analysis of current empirical information about the behavioral practices of Russians to maintain their health, taking into account new social and economic conditions. **Recommendations** based on the results of the study are related to the need to improve directions in the field of social policy that promote public health, taking into account the needs of citizens of different socio-demographic groups.

Key words:

behavioral practices, population health, healthy lifestyle, healthy eating, physical activity, bad habits, energy drinks, sociological survey

JEL Classification Codes: I12

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
1 Отношение населения России к здоровому образу жизни	4
2 Практики здорового питания россиян	11
3 Распространенность двигательной активности населения	16
4 Распространенность вредных привычек	21
Заключение	28
Список литературы	31

Введение

Демографическая ситуация в России остается неблагоприятной. Ее сильно осложнила пандемия COVID-19, негативно отразившись на состоянии здоровья граждан и увеличив убыль населения. Более того, турбулентность глобальной политики, текущие процессы в мировой и российской экономике оказывают влияние на все области жизнедеятельности граждан, в том числе на практики поддержания некоторых составляющих здорового образа жизни (ЗОЖ). Это диктует необходимость осуществления регулярного мониторинга самосохранительного поведения россиян, а также требует от органов государственного управления особого внимания к формированию поведенческих практик населения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

В 2021-2022 гг. за рубежом и в России проведено множество исследований в области общественного здоровья с использованием социологических методов, в частности рассматривающих состояние здоровья населения [1, 2], грамотность в вопросах здоровья [3, 4], практики ведения ЗОЖ и их влияние на здоровье людей [5, 6].

Цель настоящего исследования – оценить изменения в поведенческих практиках российского населения, представляющего различные социальные, демографические и профессиональные группы, в сфере обеспечения здорового образа жизни.

Основным методом получения эмпирической информации о распространенности и изменении поведенческих практик является общероссийский социологический опрос. Целевой аудиторией выступают граждане в возрасте 18 лет и старше. Выборочная совокупность репрезентирует территориальное размещение российского населения, соотношение жителей разных типов поселений, а также основные социально-демографические группы.¹

¹ Общероссийский социологический опрос проведен в период с 17 по 26 апреля 2023 г. Научно-исследовательским центром социально-политического мониторинга ИОН РАНХиГС. Опрошены 1516 человек в возрасте 18 лет и старше в 29 субъектах РФ. Тип выборки – многоступенчатая квотная со случайным отбором на последнем этапе. Статистическая погрешность не превышает 2,5%. Метод опроса – личное формализованное интервью по месту жительства респондентов. Результаты исследования приводятся в сопоставлении с данными опросов, проведенных авторами настоящего исследования ранее по аналогичной методике.

Методика исследования основывается на разработанных ранее авторами материалах по социологическому изучению образа жизни россиян, поведенческих факторах, влияющих на состояние их здоровья. Сравнительный анализ полученных данных с результатами исследований, проведенных ранее, позволяет выявить изменения в поведенческих практиках населения по сохранению здоровья в современных условиях.

Новизна исследования заключается в сборе и анализе актуальной эмпирической информации о практиках поведения россиян по сохранению своего здоровья с учетом новых социальных и экономических условий.

1 Отношение населения России к здоровому образу жизни

По результатам социологического опроса, 3/4 респондентов выразили уверенность в том, что образ жизни человека в большей степени влияет на состояние его здоровья. При этом важность этого обстоятельства проявляется среди различных социально-демографических, профессиональных групп и слоев населения. Вместе с тем результаты социологического мониторинга второй год подряд демонстрируют снижение доли респондентов, оценивающих свой образ жизни как здоровый. Речь идет о субъективных оценках граждан, их собственных ощущениях и представлениях. Если в 2021 г. доля таких респондентов фиксировалась на уровне 63,7%, то в 2021 г. – 60,8%, а в 2023 г. уже 56,2% (рисунок 1).

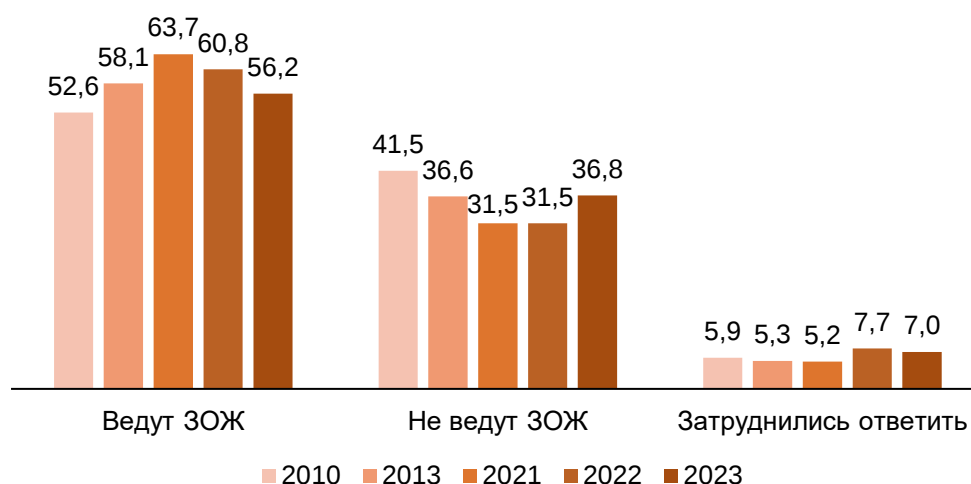


Рисунок 1. Доля респондентов, считающих, что они ведут / не ведут здоровый образ жизни (в % от общего количества опрошенных)

Источник: составлено авторами на основе социологических опросов, проведенных в 2010, 2013, 2021-2023 гг.

Полученные результаты сочетаются в целом со снижением интереса среди опрошенных к вопросам здорового образа жизни: в 2021 г. 68,1% заявили, что интересуются этим направлением, в 2023 г. эта доля уменьшилась и составляет уже 60,3%. Падение интереса к вопросам здорового образа жизни, безусловно, имеет негативные последствия для демографической ситуации в стране. Усилия государства, направленные на укрепление и сохранение состояния здоровья населения, могут нивелироваться из-за нежелания части общества ответственно относиться к нему. Уже сейчас результаты опросов, а также данные официальной статистики показывают отсутствие положительной динамики в оценках населением состояния своего здоровья, которая отмечалась ранее на протяжении более 20 лет [7].²

Большой интерес респондентов к здоровому образу жизни проявляется в том случае, когда у них фиксируются какие-либо заболевания, особенно если они связаны с простудными заболеваниями (ОРЗ, ОРВИ и др.).

Уменьшение количества респондентов, ориентированных на ведение здорового образа жизни, отмечается во всех половозрастных группах, однако чаще всего этот факт проявляется среди молодого поколения и лиц пожилого возраста, особенно среди неработающих пенсионеров. Так, в молодежной группе 18-24 года эта доля за последний год (с 2022 по 2023 гг.) снизилась с 65,2% до 53,8%. В возрастной группе 60 лет и старше падение вовлеченности в ЗОЖ за аналогичный период наблюдается с 61,5% до 54,4%. Стоит обратить внимание, что молодое поколение 18–24 лет в предыдущие годы регулярно демонстрировало наибольшую вовлеченность в здоровый образ жизни среди различных возрастных групп, текущий замер переместил их в число аутсайдеров. Следует отметить, что в этой возрастной группе также отмечается максимальное снижение интереса к вопросам здорового образа жизни.

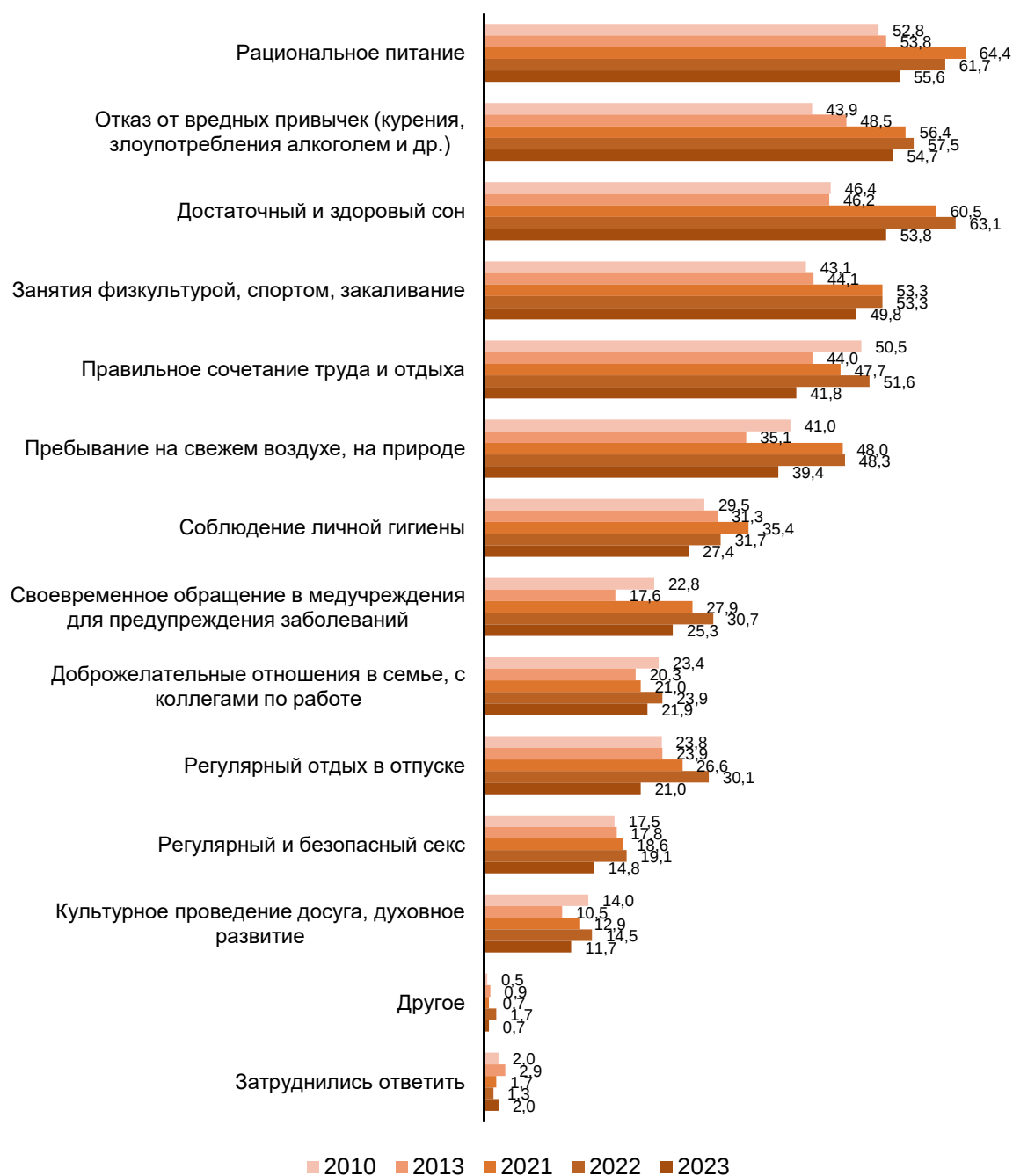
Под здоровым образом жизни респонденты понимают, прежде всего, рациональное питание, отказ от вредных привычек, достаточный и здоровый сон,

² Федеральные статистические наблюдения по социально-демографическим проблемам. Росстат. URL: https://rosstat.gov.ru/itog_inspect (дата обращения: 01.06.2023).

занятие физкультурой, спортом, закаливание, правильное сочетание труда и отдыха, пребывание на свежем воздухе, природе (*рисунок 2*). Такие же приоритеты отмечались по итогам прошлых опросов. При этом респонденты, представляющие разные возрастные группы, вкладывают свой смысл в понятие «здоровый образ жизни». Если для молодых людей 18-24 года представления о ЗОЖ в первую очередь связаны с занятиями физкультурой и спортом, для 30-39-летних – это рациональное питание и отказ от вредных привычек, то для поколения 60 лет и старше – достаточный и здоровый сон.

Несмотря на вполне рациональное представление населения об основных принципах здорового образа жизни, на практике его реализация не вполне согласуется с субъективными оценками респондентов. В частности, респонденты, которые считают, что они ведут здоровый образ жизни, не всегда соблюдают основные принципы его реализации. Среди них каждый третий совсем не занимается физической культурой и спортом, каждый второй не соблюдает здоровый рацион и режим питания, почти каждый четвертый курит сигареты и иную продукцию, содержащую никотин, каждый двадцатый регулярно употребляет алкоголь.

Результаты анализа эмпирической информации позволяют выделить группы граждан, реализующие на практике основные принципы здорового образа жизни. В первую группу были включены респонденты, которые занимаются физической культурой и спортом не менее 2-3 раз в неделю, соблюдают режим питания, не курят и не злоупотребляют алкоголем. Эта группа граждан в полной мере придерживается основных принципов здорового образа жизни. Вторая группа представляет респондентов, полностью не соблюдающих основные принципы ЗОЖ, а именно, не занимающихся физкультурой и спортом, не соблюдающих режим питания, курящих и употребляющих алкоголь.



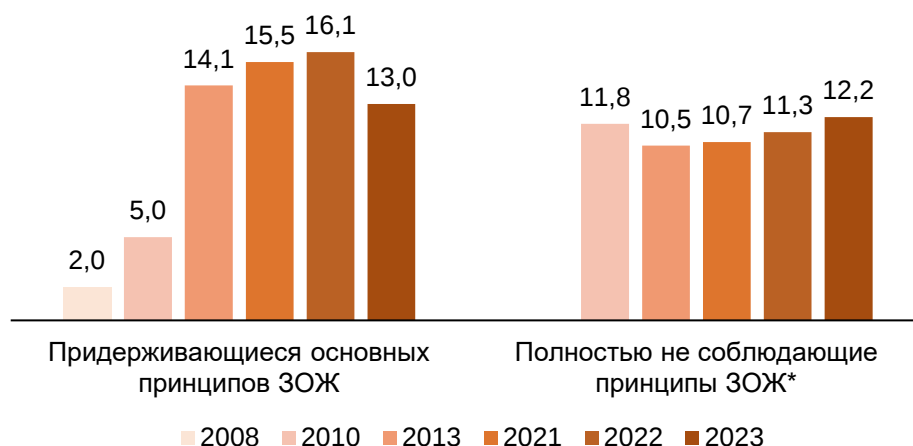
Примечание – Сумма ответов не равна 100%, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов.

Рисунок 2. Представления о здоровом образе жизни среди респондентов (в % от общего количества опрошенных по каждому году мониторинга)

Источник: составлено авторами на основе социологических опросов, проведенных в 2010, 2013, 2021-2023 гг.

По результатам расчета, доля граждан, полностью соблюдающих здоровый образ жизни, составила 13,0%, что на 3,1 п.п. ниже результатов 2022 года. Доля

респондентов, полностью игнорирующих принципы здорового образа жизни, составила 12,2%, что выше на 0,9 п.п. значения предыдущего замера (рисунок 3). Полученные результаты демонстрируют, во-первых, существенное расхождение в оценках респондентов, утверждающих, что они ведут здоровый образ жизни и их реальной практикой, во-вторых, подтверждают обозначенную тенденцию снижения доли респондентов, охваченных здоровым образом жизни.



Примечание – *В 2008 г. показатель не рассчитывался ввиду отсутствия части данных.

Рисунок 3. Распределение респондентов в зависимости от соблюдения ими основных принципов здорового образа жизни на практике (в % по каждой выделенной категории)

Источник: составлено авторами на основе социологических опросов, проведенных в 2008, 2010, 2013, 2021-2023 гг.

Представленные на рисунке результаты в целом коррелируют с данными официальных статистических обследований, которые демонстрируют небольшую долю населения с высокой приверженностью ЗОЖ (около 7%).³

Респонденты, полностью игнорирующие принципы здорового образа жизни, чаще представлены в мужской аудитории (20,0%), их доля почти в 4 раза выше, чем в женской (5,8%). Также доля не соблюдающих основные принципы ЗОЖ выше среди работников, занятых физическим трудом, находящихся в возрасте от 40 до 49 лет, безработных, людей, состоящих в разводе. Чем чаще у респондентов отмечается

³ Выборочное наблюдение состояния здоровья населения. 2022. Росстат. URL: https://gks.ru/free_doc/new_site/zdor22/PublishSite_2022/index.html (дата обращения: 01.06.2023).

стресс или плохое психологическое самочувствие, раздражительность, тем меньше среди них сторонников здорового образа жизни и, наоборот, больше полностью не соблюдающих принципы ЗОЖ.

Обращает на себя внимание тот факт, что регулярно социологические опросы фиксируют более низкий уровень включенности в здоровый образ жизни среди респондентов с детьми. Например, в возрастной группе от 25 до 39 лет, имеющей детей, доля придерживающихся принципов ЗОЖ в два раза ниже в сравнении с респондентами этой же возрастной группы, но без детей. В этой связи следует обратить особое внимание на значение семьи в формировании ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Многие отклонения в состоянии здоровья связаны с образом жизни человека, который формируется постепенно с детских лет. Начиная с рождения закладываются основы физического и психического здоровья ребенка, формируются навыки здорового поведения. Именно семья оказывает первостепенное воздействие на личность. От того, каким будет это воздействие во многом зависит отношение человека к своему здоровью в будущем.

Трудности реализации здорового образа жизни респонденты в большей степени связывают с усталостью, ленью, большой нагрузкой на работе или учебе, общей нехваткой времени (*рисунок 4*). В этой связи вполне не случайно респонденты чаще всего называют источниками их стресса и плохого самочувствия различные составляющие работы (большую нагрузку, конфликты и другие проблемы на работе).

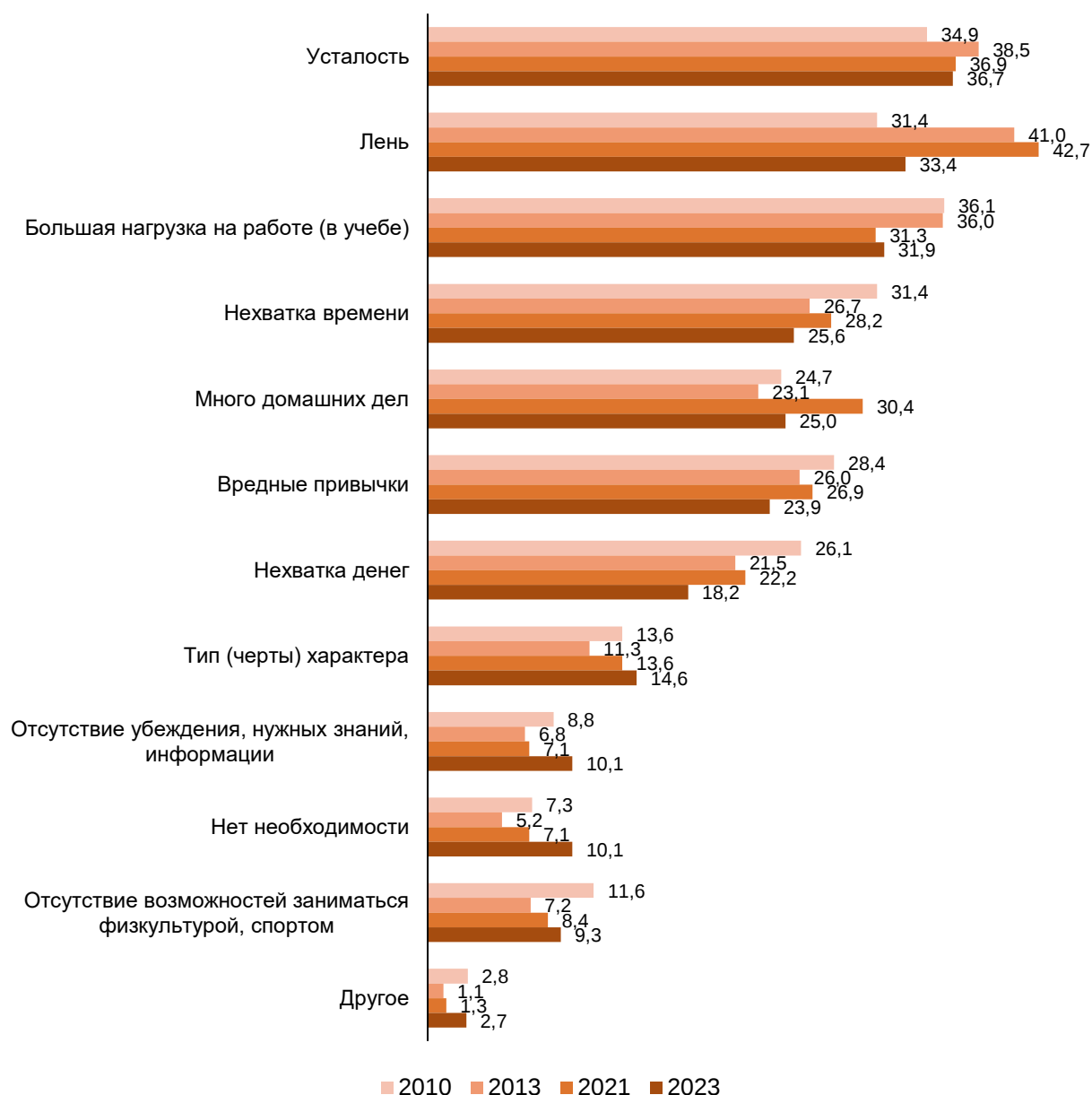


Рисунок 4. Основные препятствия, затрудняющие ведение здорового образа жизни (в% от количества респондентов, которые считают, что они не ведут здоровый образ жизни)

Источник: составлено авторами на основе социологических опросов, проведенных в 2010, 2013, 2021 и 2023 гг.

Можно предположить, что затрудняет вовлеченность респондентов в здоровый образ жизни отсутствие свободного времени и слабая его организация. Материальная составляющая, а также отсутствие соответствующей инфраструктуры для ведения ЗОЖ не выступают в данном случае ключевыми барьерами на этом пути.

В разных возрастных группах выделяются основные препятствия для ведения здорового образа жизни. Для молодежи 18-29 лет ключевым сдерживающим элементом ведения здорового образа жизни выступает «лень», для респондентов средней возрастной группы 30-49 лет – «большая нагрузка на работе», более возрастной группы 50 лет и старше – «усталость».

2 Практики здорового питания россиян

Для многих россиян здоровое питание является необходимой и основной составляющей здорового образа жизни. По данным социологического опроса 2023 г., на это указали более половины опрошенных (55,6%). Затем следуют иные компоненты ЗОЖ: отказ от вредных привычек, достаточный и здоровый сон, занятия физкультурой и спортом.

Россияне, по их оценкам, хорошо информированы о том, каким должен быть здоровый рацион (набор продуктов и количество калорий) и режим питания. Об этом сообщили 61,7% участников опроса (сумма ответов «знают хорошо» и «имеют неплохое представление»). Однако треть опрошенных таких знаний не имеет.

Несмотря на наличие у большей части населения знаний о принципах здорового питания, далеко не все питаются правильно. Если в разной степени, но соблюдают здоровый рацион и режим питания, по их словам, 51,8% респондентов по общей выборке (8,2% – строго, 43,6% – соблюдают, но не всегда), то не придерживаются такой практики 40,4%. При этом по сравнению с данными предыдущих исследований соблюдать правила здорового питания россияне стали в целом реже (*рисунок 5*). В частности, по сравнению с 2022 г. доля ответов о несоблюдении принципов здорового питания увеличилась на 6,1 п.п.

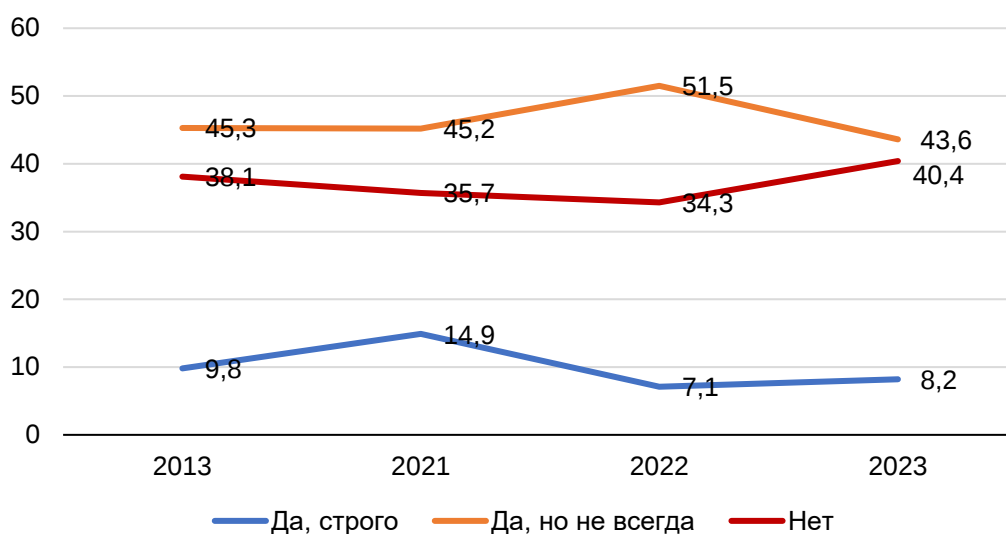


Рисунок 5. Распределение ответов респондентов о соблюдении ими здорового рациона и режима питания (в % от общего количества опрошенных)

Источник: составлено авторами на основе социологических опросов, проведенных в 2013, 2021-2023 гг.

Хорошие знания о том, как следует рационально питаться без вреда для своего организма, ощутимо влияют на соблюдение здорового рациона и режима питания на практике (рисунок 6). Чем хуже граждане информированы о принципах здорового питания, тем меньше они их придерживаются. Стоит обратить внимание на тот факт, что даже среди хорошо информированных респондентов (по их самооценкам) отмечается значительная доля тех, кто не соблюдает здоровый рацион и режим питания: об этом сообщил каждый пятый (20,4%) представитель этой группы. Такая ситуация свидетельствует не только о необходимости повышения информированности населения о принципах здорового питания, но и о повышении мотивации граждан питаться рационально.

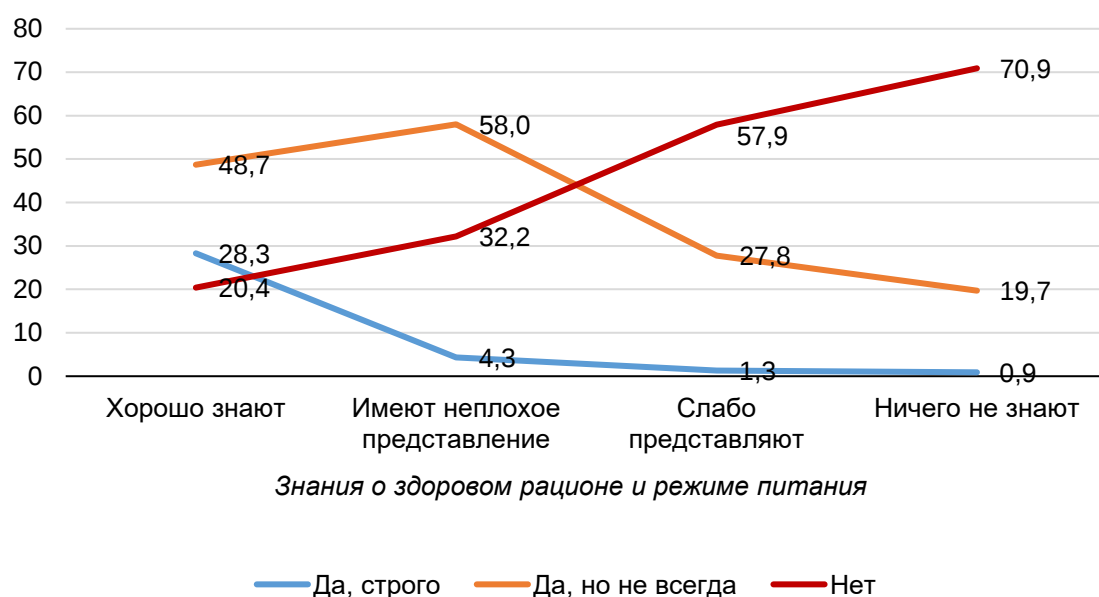


Рисунок 6. Распределение ответов респондентов о соблюдении ими здорового рациона и режима питания в зависимости от их информированности об этом (в % по выделенным категориям)

Источник: составлено авторами на основе социологического опроса, проведенного в 2023 г.

Более внимательно к вопросу правильного питания на практике относятся женщины, люди с высшим образованием, занятые умственным трудом, граждане высокодоходных групп, люди старшего возраста. При этом снижает возможности правильно питаться работа в очном режиме, не позволяющая внимательно относиться к своему питанию в течение рабочего дня.

Следует также отметить, что различные нарушения в рационе и режиме питания могут быть связаны с психологическим самочувствием людей, поскольку среди граждан, постоянно испытывающих стрессы, о нарушениях в области здорового питания заявляется чаще, чем среди тех, кто со стрессами не сталкивается. Если в первой группе о несоблюдении здорового рациона и режима питания говорят 52,4% опрошенных, то в противоположной группе людей, не подверженных стрессам, — 38,4%. В этой связи предотвращению нездоровых привычек питания может способствовать формирование навыков стрессоустойчивости, применение различных действенных и безвредных для организма способов снятия нервного напряжения.

Несоблюдение режима питания чаще всего обусловлено отсутствием привычки, а также недостатком времени, в том числе в связи с режимом работы или

учебы (рисунок 7). Материальные причины несоблюдения принципов здорового питания значимы для граждан, но в меньшей степени.

Предыдущие опросы демонстрировали схожее распределение ответов респондентов о причинах несоблюдения режима питания. При этом за десятилетний период отмечается рост доли ответов об отсутствии привычки питаться правильно (+10,4 п.п. к 2013 г., +3,0 п.п. к 2021 г.), что не может не обращать на себя внимание. Привычка является устойчивым паттерном поведения, который формируется с раннего возраста, что свидетельствует о необходимости целенаправленного развития здоровых привычек питания в молодежной среде. Многие молодые люди даже не понимают важности правильного питания для своего здоровья, причем доля ответов «не вижу смысла» наиболее значительна именно в группе 18-29-летних респондентов (порядка 21-22%), тогда как в других возрастных категориях она находится на уровне 14-16%. Молодежь также чаще оправдывает свое нерациональное пищевое поведение недостатком времени.



Примечание – Вопрос предполагал множественный выбор вариантов ответа.

Рисунок 7. Причины несоблюдения здорового рациона или режима питания (в % от количества респондентов, которые не соблюдают здоровый рацион и режим питания)

Источник: составлено авторами на основе социологических опросов, проведенных в 2013, 2021 и 2023 гг.

Можно обратить внимание также на то, что среди причин несоблюдения здорового питания о нехватке доступных пунктов общественного питания респонденты упоминают крайне редко. Действительно, сфера общественного питания представлена предприятиями разнообразных ценовых категорий и качества, услугами которых могут воспользоваться граждане с разными возможностями. В частности, отдельный сегмент представляют предприятия потребления быстрой еды – фастфуда. Такие предприятия пользуются спросом у населения, в первую очередь, в силу быстрого обслуживания и относительно недорогой продукции. Вместе с тем употребление такой еды не считается полезным для организма.

Данные показывают, что фастфуд за период мониторинга увеличил свою популярность у россиян (рисунок 8). Если в 2008 г. постоянно и иногда потребляли фастфуд менее четверти опрошенных, то к 2021 г. их доля составила половину общей выборки. На двукратный рост потребителей фастфуда за последние двенадцать лет указывают также данные, полученные ВЦИОМ [8].

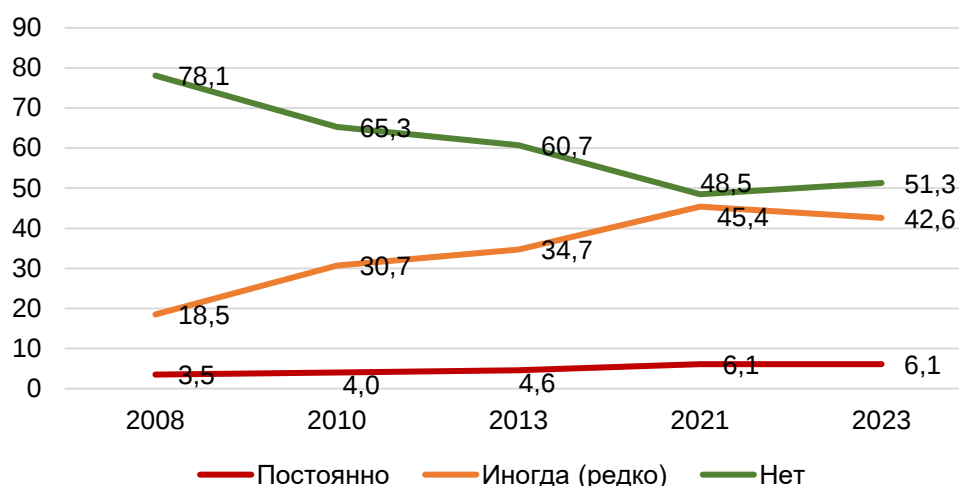


Рисунок 8. Потребление услуг сетевых предприятий быстрого питания (Вкусно и точка, Бургер Кинг, KFC и др.) (в % от общего количества опрошенных)

Источник: составлено авторами на основе социологических опросов, проведенных в 2008, 2010, 2013, 2021 и 2023 гг.

В настоящее время пользуются услугами сетевых предприятий быстрого питания 48,7% россиян (6,1% – постоянно, 42,6% – иногда), не пользуются – 51,3%, что примерно повторяет результат 2021 г. Основная аудитория фастфуда – по-прежнему молодежь, далее с повышением возраста практика его потребления, как на постоянной основе, так и иногда, снижается. С разной регулярностью, но потребляют

фастфуд 83,9% в группе 18-24 лет, 55,0% – 40-49 лет, 14,8% – 60 лет и старше. Добавим к этому, что фастфуд является важной частью повседневной жизни студентов и учащихся (85,5% являются его потребителями, из них 14,0% – постоянными). У молодежи такие учреждения общественного питания востребованы не только в связи с тем, что в них можно поесть вкусно, сытно и относительно не дорого, но и потому, что они используются в качестве мест для общения.

Особенно удобен фастфуд для занятого населения. Среди работающих граждан об употреблении фастфуда постоянно и иногда сообщает более половины опрошенных (57,4%), среди незанятых – менее трети (29,2%). Наиболее часто практикуется потребление фастфуда среди самозанятых россиян (62,4%).

Важным показателем отношения граждан к своему питанию являются принципы (критерии) выбора пищевых продуктов при их покупке. Прежде всего люди предпочитают вкусные (58,8%) и недорогие продукты (51,2%). Только затем имеет значение качество товара (44,1%) и его польза для здоровья (39,5%). О преимущественной значимости для россиян вкуса и стоимости продуктов сообщает также Аналитический центр НАФИ [9].

3 Распространенность двигательной активности населения

Двигательная активность населения выступает одной из основных составляющих здорового образа жизни. Каждый второй опрошенный под здоровым образом жизни понимает занятия физкультурой и спортом, закаливания. Вместе с тем реальная включенность граждан в регулярную физическую активность ниже теоретических представлений. Согласно полученным результатам исследования, занимаются утренней гимнастикой (зарядкой) на регулярной основе (не менее 2-3 раз в неделю) 21,6% опрошенного населения в возрасте от 18 лет и старше, из них ежедневно 10,2% (рисунк 9). Полезность такой регулярной двигательной активности не подвергается сомнению. Однако 54,6% респондентов признались, что не занимаются совсем этим видом физической активности. Остальные граждане прибегают к утренней зарядке редко или время от времени. Такая ситуация отмечается исследователями на протяжении длительного времени (с 2010 г.) и позволяет говорить об отсутствии положительной динамики вовлеченности в этот

процесс граждан, а также о необходимости усиления или поиска дополнительных стимулов для их вовлечения в занятия утренней гимнастикой.

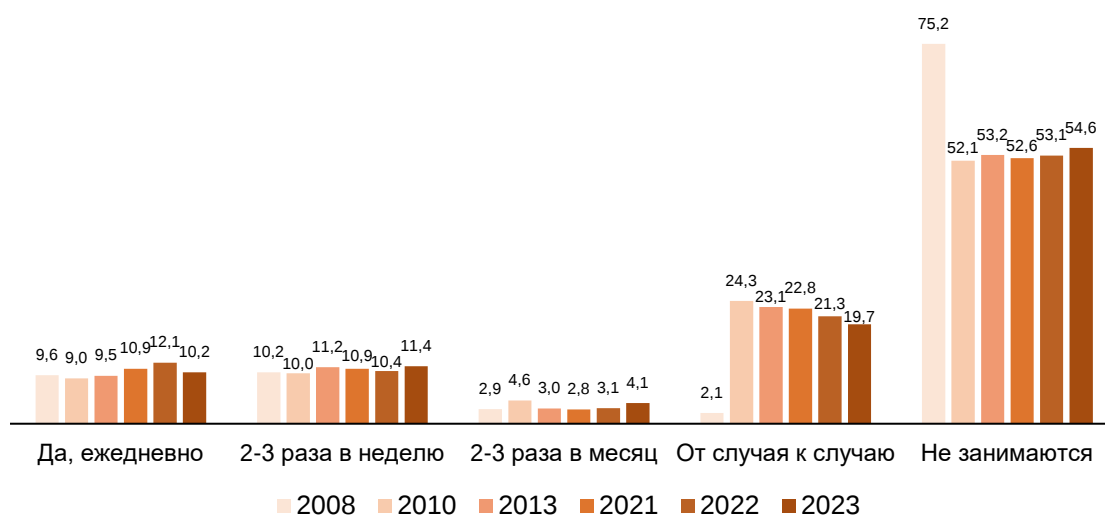


Рисунок 9. Вовлеченность населения в утреннюю гимнастику (зарядку) (в % от общего количества опрошенных)

Источник: составлено авторами на основе социологических опросов, проведенных в 2008, 2010, 2013, 2021-2023 гг.

Чаще практикуют утреннюю гимнастику женщины, респонденты с высшим образованием. Что касается возраста респондентов, то во всех возрастных группах отмечаются примерно одинаковые доли респондентов, вовлеченных в регулярные утренние занятия. Отличия отмечаются по частоте включенности в этот вид физической активности. Если молодые респонденты чаще вовлечены в утреннюю гимнастику два-три раза в неделю, то среди опрошенных от 60 лет и старше чаще фиксируется ежедневная практика.

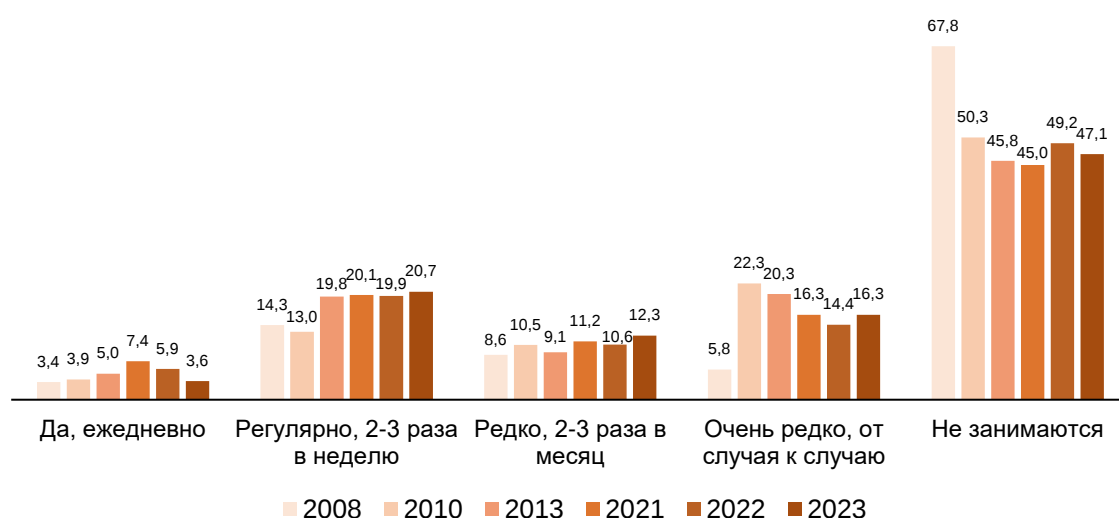
Результаты анализа показали, что занятость респондентов также имеет влияние на формирование привычки заниматься зарядкой по утрам. Занятые умственным трудом также чаще практикуют утреннюю гимнастику (24,3%). Среди работников физического труда этот показатель равен 15,8%.

Что касается режима работы, то, как показывают результаты, более свободный график позволяет чаще заниматься утренней зарядкой. При удаленном режиме работы или комбинированном доля таких респондентов составляет 31,7% и 29,7%. При очном режиме работы этот показатель составляет 18,9%.

Респонденты с хорошим состоянием здоровья почти в два раза чаще вовлечены в утреннюю гимнастику (25,9%), чем те, кто плохо оценивает свое самочувствие (13,55%). Варианты и формы проведения этой утренней двигательной активности настолько разнообразны, что позволяют даже людям с плохим состоянием здоровья выбирать активность в соответствии со своими физическими возможностями.

Среди респондентов до 40 лет с детьми фиксируется более низкая вовлеченность в утреннюю гимнастику. Такая ситуация отмечается на протяжении длительного времени. Именно в детском возрасте закладываются нормы здорового поведения, и родители своим примером должны формировать их, однако, как показывают данные, проблема очевидна.

Обратимся к другому виду двигательной активности – занятиям физической культурой и спортом. Последние три замера демонстрируют отсутствие положительного тренда вовлеченности граждан к занятиям физической культурой и спортом. Если в 2021 и 2022 г. доля граждан, которые регулярно (не менее 2-3 раз в неделю) занимались физкультурой и спортом, составляла 27,5% и 25,8%, то в 2023 г. уже 24,3% (рисунк 10). Аналогичный показатель наблюдался десятилетие назад. Важно, что каждый второй респондент регулярно заявляет о том, что не занимается физической культурой и спортом совсем. Подобные итоги согласуются с результатами статистических обследований Росстата, где также отмечается снижение активности населения в этих направлениях здорового образа жизни.⁴



⁴ Выборочное наблюдение состояния здоровья населения. 2022. Росстат. URL: https://gks.ru/free_doc/new_site/zdor22/PublishSite_2022/index.html (дата обращения: 01.05.2023).

Рисунок 10. Включенность населения в регулярные занятия (не менее 2-3 раз в неделю) физической культурой и спортом в свободное время (в % от общего количества опрошенных)

Источник: составлено авторами на основе социологических опросов, проведенных в 2008, 2010, 2013, 2021-2023 гг.

Чаще респонденты занимаются физической культурой и спортом самостоятельно (дома, на улице). По результатам текущего опроса, среди занятых этим видом двигательной активности 69,1% отметили подобную практику. В спортивном клубе занимаются 39,9%. Аналогичное соотношение отмечалось и ранее.

Структура населения, включенного в регулярные занятия физкультурой и спортом, имеет схожую основу, как и при занятиях утренней гимнастикой. Наиболее широкая вовлеченность, при этом, отмечается у молодежи – в возрастных группах 18-24 года и 25-30 лет. В каждой из них 39,9% регулярно занимаются физической культурой и спортом. Далее по мере возраста интенсивность постепенно падает и в группе 60 лет и старше составляет 12,2%.

Важно то, что популярность физкультуры и спорта значительно ниже среди пенсионеров (8,9%), безработных (20,0%), граждан с детьми (20,1%), жителей сельских поселений (18,3%). При этом у каждой из перечисленных категорий опрошенных, скорее всего, существуют свои конкретные причины игнорировать этот процесс. У первых – состояние здоровья, у вторых – фрустрация, у третьих – отсутствие времени, у четвертых – отсутствие инфраструктуры.

Еще более печальная картина с вовлеченностью в физическую культуру и массовый спорт наблюдается при низких самооценках состояния здоровья. Среди таких респондентов доля занимающихся физкультурой и спортом по сравнению с группой лиц с хорошими самооценками здоровья почти в 10 раз ниже.

Альтернативой занятиям утренней гимнастикой и физкультурой и спортом может выступать прогулочная ходьба. Главное в этом процессе – продолжительность и регулярность таких слабоинтенсивных физических нагрузок. По результатам опроса почти каждый третий респондент заявил, что постоянно занимается прогулочной ходьбой продолжительностью не менее 30 минут в день без учета времени поездки на работу, из них 13,3% ежедневно, еще 17,9% регулярно, 3-4 раза в неделю (*рисунок 11*). Один или два раза в неделю совершают прогулки 17,7% опрошенных, а 19,1% заявили

о практике «от случая к случаю». Признались в том, что не занимаются прогулочной ходьбой продолжительностью не менее 30 минут в день 32% респондентов от 18 лет и старше.

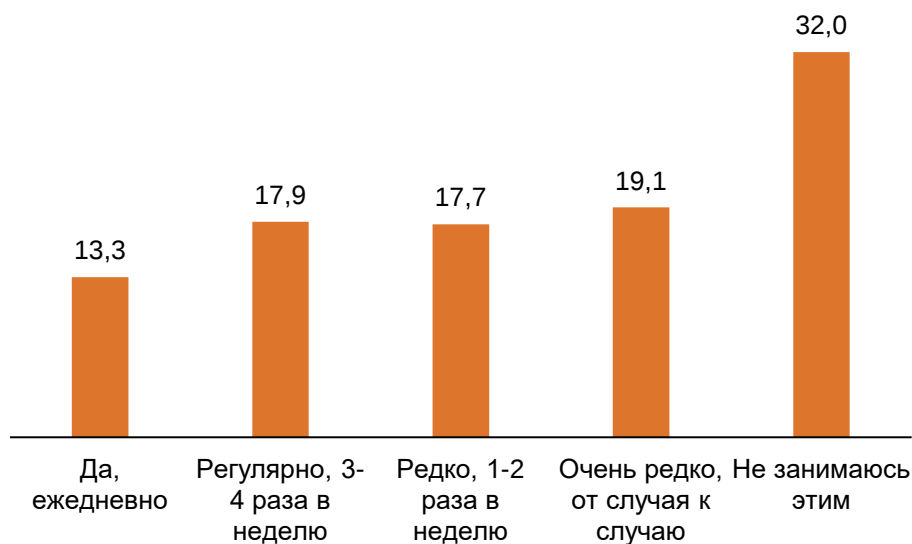


Рисунок 11. Частота занятий прогулочной ходьбой продолжительностью не менее 30 минут в день среди населения (без учета времени поездки на работу) (в % от общего количества опрошенных)

Источник: составлено авторами на основе социологического опроса, проведенного в 2023 г.

Согласно полученным результатам опроса, в какой-то мере прогулочная ходьба выступает для отдельных групп граждан основой двигательной активности. Например, среди респондентов с хроническими заболеваниями доля постоянно занимающихся прогулочной ходьбой (не менее трех-четырех раз в неделю) выше, чем среди опрошенных, не подверженных таким проблемам. Более того, при наличии не менее трех различных хронических заболеваний или склонности к ним отмечается наибольшая доля постоянно вовлеченных в прогулочную ходьбу (39,6%). Для сравнения, у респондентов без хронических заболеваний доля постоянно практикующих эту форму двигательной активности составляет 26,8%. Вместе с тем граждане, которые оценивают свое состояние здоровья как плохое, имеют наименьшую включенность в физическую активность. Среди них каждый второй совсем не участвует в прогулках.

Можно также отметить, что работники умственного труда, а также трудящиеся удаленно чаще включены в двигательную активность, в том числе посредством

регулярных прогулок. Наибольшая активность такой практики отмечается среди респондентов, занятых домашним хозяйством. Среди них 42,8% постоянно увлечены прогулками, чаще всего это женская аудитория.

4 Распространенность вредных привычек

Такие вредные привычки, как курение табака и употребление алкоголя, отрицательно воздействуют на физическое и психическое здоровье людей, отражаются на социальном поведении и снижают продолжительность жизни.

Всемирная организация здравоохранения отмечает успешный опыт России в борьбе с курением и употреблением алкоголя.⁵ Меры со стороны государства в отношении вредных привычек среди населения (пропаганда здорового образа жизни и ограничительные меры) снизили их привлекательность и увеличили издержки употребления. Данные социологического мониторинга, проводимого с 2010 г., в целом показывают снижение числа потребителей вредной для здоровья продукции. Доля курящих людей снизилась к 2022 г. на 7,7 п.п., доля людей, с разной интенсивностью употребляющих алкогольные напитки, сократилась на 17,4 п.п. При этом данные последнего замера (2023 г.) не фиксируют сохранение этой тенденции (рисунок 12).

О распространенности вредных привычек свидетельствуют следующие результаты опроса 2023 г.:

- активными курильщиками являются 24,9% участников опроса, еще 10,9% курят иногда. О полном отсутствии такой практики поведения сообщили 64,2% опрошенных (-3,2 п.п. к 2022 г.);
- каждый десятый опрошенный (9,6%) сообщает о регулярном употреблении алкогольных напитков, еще 60,0% выпивают иногда. Не употребляют алкоголь 29,5% россиян (-7,8 п.п. к 2022 г.).

⁵ В ВОЗ назвали подход России к борьбе с курением и алкоголем примером для подражания. ТАСС. 30.09.2021. URL: <https://tass.ru/obschestvo/12540333> (дата обращения: 18.05.2023).

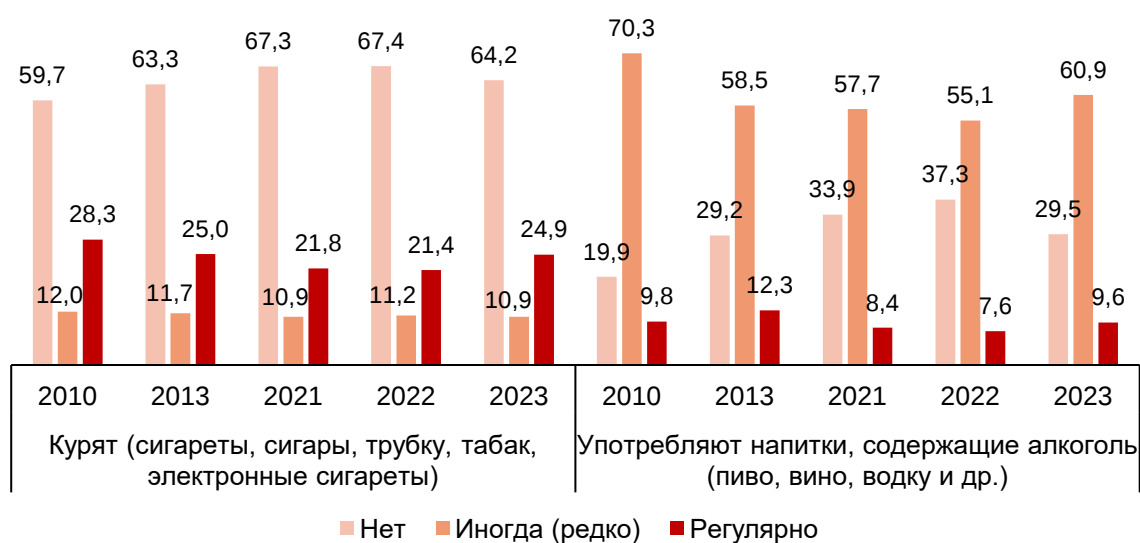


Рисунок 12. Приверженность россиян вредным привычкам (курению табака, никотинсодержащей продукции и употреблению алкоголя) (в % от общего количества опрошенных)

Источник: составлено авторами на основе социологических опросов, проведенных в 2010, 2013, 2021-2023 гг.

Другие исследования также свидетельствуют о том, что процесс снижения доли россиян, приверженных вредным привычкам, в последние годы практически остановился [10].⁶ Возможно, деятельность государства по противодействию табакокурению и употреблению алкоголя, ранее показавшая свою результативность, в последние годы не оказывает достаточного влияния. Требуются более продуктивные меры в отношении борьбы с вредными привычками. Высказывается экспертное мнение и о влиянии «психологического напряжения населения в условиях экономической турбулентности и рисков безопасности» [11]. В области курения осложнила ситуацию также инновационная деятельность в табачной промышленности – производство и продвижение на рынке альтернативных электронных устройств для потребления никотина.

Наибольшая приверженность курению наблюдается среди мужчин, граждан со средним специальным образованием, работников физического труда, людей, не

⁶ В России перестало снижаться потребление алкоголя. Коммерсантъ. 11.05.2022. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/5347632> (дата обращения: 18.05.2023).

состоящих в браке. Не фиксируется зависимость курения от материального положения респондентов и типа поселения, где они проживают.

Доля курящих людей, особенно на регулярной основе, снижается с повышением возраста. Если по результатам опросов предыдущих лет наличие привычки курения чаще отмечалось в средних возрастных группах, то опрос 2023 г. показал сдвиг к большему распространению этого явления в молодежной среде. Представители группы 18-29 лет за последний год стали курить значительно чаще (рисунок 13). В группе 18-24 года доля регулярно курящих людей увеличилась за последний год в два раза. Как представляется, это во многом связано с популярностью в молодежной среде альтернативных электронных устройств для курения.

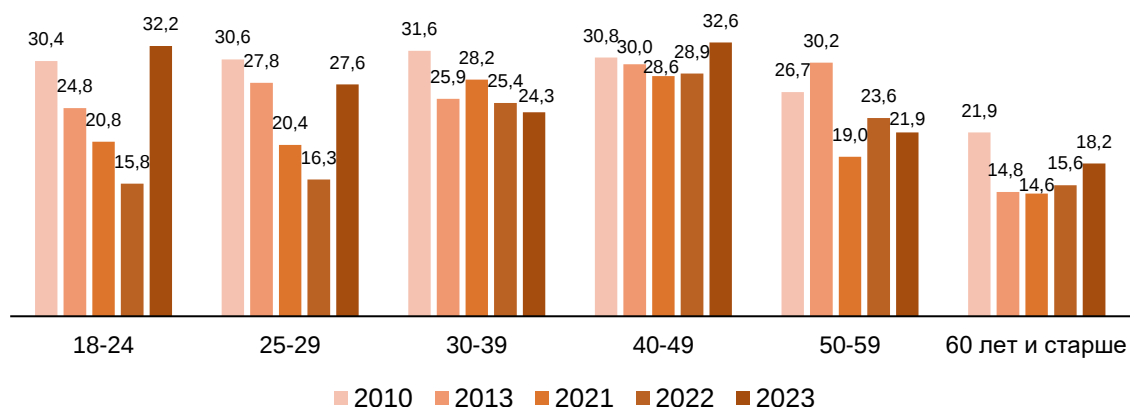


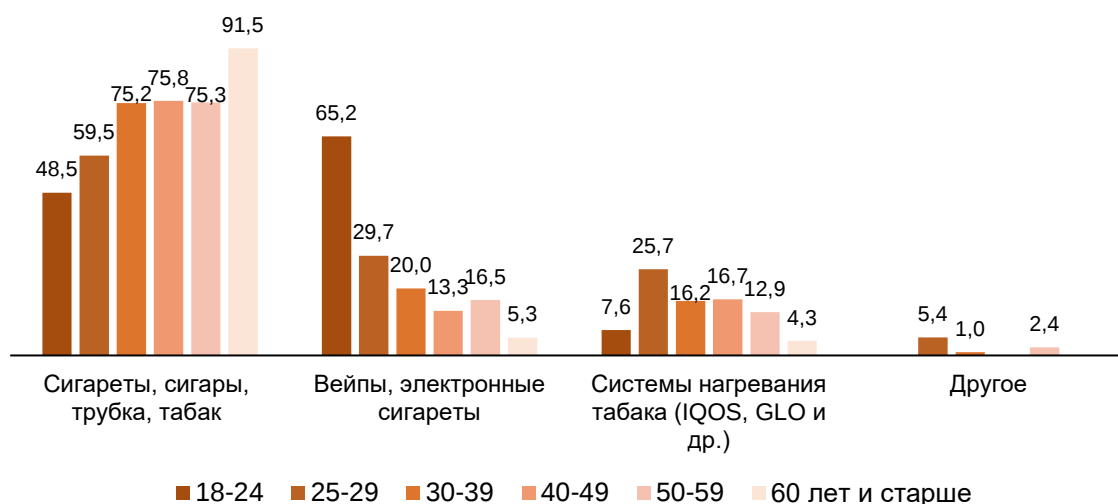
Рисунок 13. Доля респондентов, которые регулярно курят, в разных возрастных группах (в % по каждой возрастной группе)

Источник: составлено авторами на основе социологических опросов, проведенных в 2010, 2013, 2021-2023 гг.

Продукция для курения довольно многообразна и может использоваться в комбинированном режиме. В основном респонденты курят традиционные сигареты, сигары, трубку – 72,8% среди курящих граждан. Наблюдается довольно значительная доля тех, кто использует альтернативные способы курения – вейпы, электронные сигареты – 22,2%, системы нагревания табака (IQOS, GLO и др.) – 14,0%.

Если люди старшего возраста предпочитают традиционные табачные изделия, например, в группе курящих людей 60 лет и старше их употребляют 91,5%, то молодежь больше увлекается курением вейпов, электронных сигарет (рисунок 14). В группе курящих 18-24-летних людей об этом сообщили 65,2%. Наиболее высокая доля

предпочитающих системы нагревания табака наблюдается среди респондентов 25-29 лет.



Примечание – Вопрос предполагал множественный выбор вариантов ответа.

Рисунок 14. Способы курения в разных возрастных группах (данные приведены в % от количества респондентов, которые курят, по каждой возрастной категории)

Источник: составлено авторами на основе социологического опроса, проведенного в 2023 г.

Молодые люди часто не видят вреда в использовании электронных устройств для курения, считая это модным развлечением, которое заменяет курение обычных сигарет, что, по их мнению, более вредно. Привлекает яркая упаковка продукции и разнообразные ароматизаторы. Однако приобщение к курению электронных устройств в молодом возрасте может формировать пагубную зависимость. Эксперты говорят о «вейп-эпидемии» и «поколении никотиновых наркоманов».⁷

Что касается употребления алкоголя, то более частую практику его использования можно отметить среди мужчин, граждан со средним специальным образованием, с высоким уровнем материального положения, в средних возрастных группах, работников физического труда, жителей городов.

Результаты мониторинга показывают, что приверженность населения вредным привычкам является довольно стойкой, многие не осознают пагубность для здоровья такого поведения и не желают расставаться с курением и употреблением алкоголя,

⁷ Дым терпимости: почему дети подсади на вейпы и электросигареты. Известия. 14.09.2022. URL: <https://iz.ru/1394755/ivan-petrov/dym-terpimosti-pochemu-deti-podseli-na-veipy-i-elektrosigarety> (дата обращения: 18.05.2023).

при этом таких ответов за десять лет стало больше. Если в 2013 г. желание отказаться от употребления алкоголя отсутствовало у 53,0% респондентов, то в 2021 г. на это указали 56,6%, в 2022 г. – 59,6%, в 2023 г. – 57,8%.

За десятилетний период доля курильщиков, которые не хотят избавляться от этой зависимости, увеличилась почти в полтора раза. В 2013 г. четверть курящих респондентов (25,8%) не желала бросать курение, сейчас об этом заявляет более трети (36,2%). Причем стремление к отказу от курения различается в зависимости от способа потребления табака или никотина. Так, среди респондентов, кто курит вейпы и электронные сигареты, доля тех, кто не желает бросать их употребление, достигает 45,5% (*рисунок 15*). Это подтверждает тот факт, что использование таких устройств не воспринимается как что-то опасное для здоровья и может вызывать стойкую зависимость от курения. С этими данными согласуется наиболее значительная доля не планирующих бросать курение среди молодежи (18-24 года – 47,0%, 25-29 лет – 41,9%), которая еще не растратила свой ресурс здоровья, но относится к нему очень небрежно.

В отношении других альтернативных традиционным сигаретам устройств, а именно, систем нагревания табака, наблюдается иная ситуация. Примерно треть потребителей этих устройств не планирует бросать курение и почти половина выражает такое желание. Возможно, такие устройства используются не столько как модное приспособление, сколько в качестве способа избавления от вредной зависимости от курения, который пропагандируют производители. В этом отношении стоит отметить, что существуют исследования, которые не подтверждают возможность успешного отказа от курения с помощью систем нагревания табака [12], на этот же факт, а также на их небезопасность для здоровья и отсутствие информации о возможных последствиях их употребления обращает внимание ВОЗ [13].

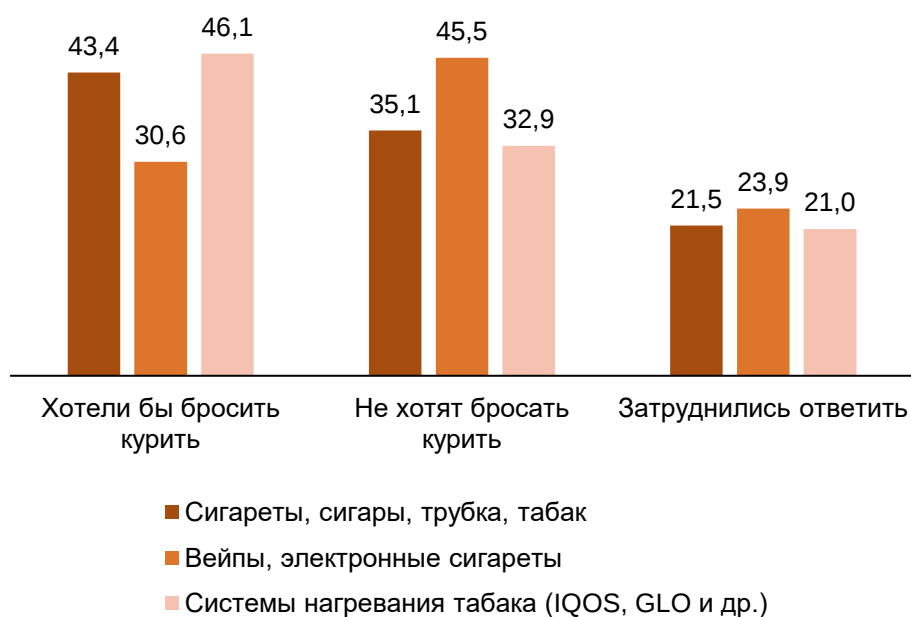


Рисунок 15. Распределение ответов респондентов о желании бросить курить в зависимости от способа курения (в % по каждой выделенной категории)

Источник: составлено авторами на основе социологического опроса, проведенного 2023 г.

Отказ от вредных привычек для многих осложнен тем, что курение и алкоголь являются способом снять нервное напряжение. По данным, опроса, среди тех респондентов, кто постоянно находится в стрессовой ситуации, испытывая плохое психологическое самочувствие, 41,3% регулярно курят и 20,6% регулярно употребляют напитки с содержанием алкоголя. При условии отсутствия стрессов (по словам респондентов, они не испытывают их никогда) такие ответы составили 25,0% и 9,3% соответственно (рисунок 16).

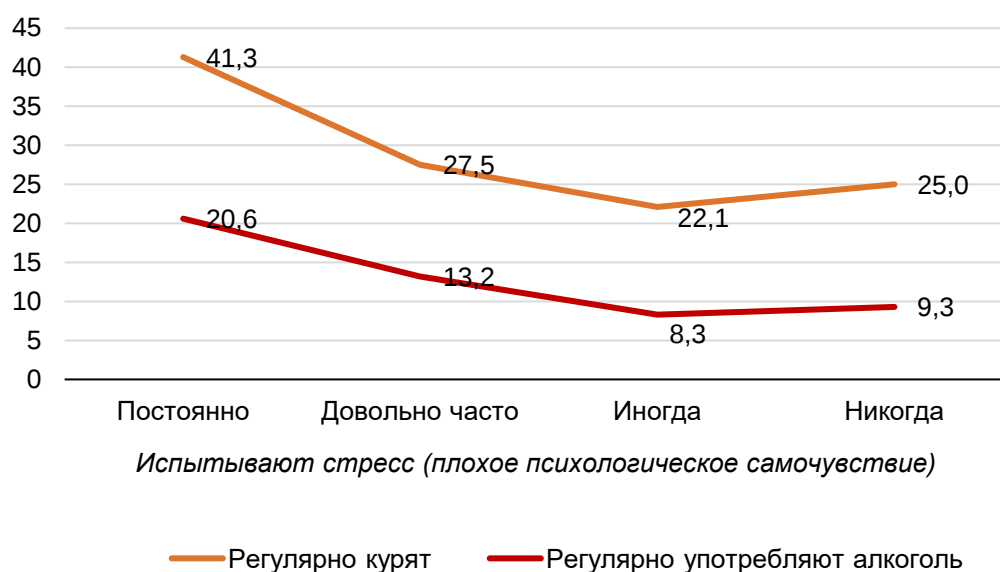


Рисунок 16. Регулярность курения и употребления алкоголя в зависимости от частоты стресса (плохого психологического самочувствия) (в % по каждой выделенной категории)

Источник: составлено авторами на основе социологического опроса, проведенного в 2023 г.

На прямой вопрос об используемых способах снятия стресса или улучшения психологического самочувствия 30,9% опрошенных по общей выборке указали на спиртные напитки (используют их «как правило» и «иногда»). Среди же тех, кто регулярно употребляет алкоголь, в этом признались 79,3%.

Энергетические напитки являются одной из категорий сладких газированных напитков, стимулирующих умственную и физическую активность, которая, тем не менее, вызывает критику научного сообщества с точки зрения возможности негативных последствий употребления этих напитков для здоровья.⁸ В частности, возможный вред от энергетических напитков изучен Всемирной организацией здравоохранения [14]. Хотя имеются и такие исследования, которые показывают, что в разумных дозах безалкогольные энергетические напитки являются безопасными для здоровых людей [15].

⁸ Письмо Министерства здравоохранения РФ от 4 февраля 2023 г. № 15-6/И/7-136 О вреде потребления безалкогольных тонизирующих и безалкогольных энергетических напитков для здоровья несовершеннолетних. Гарант.ру. 21.03.2023. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406427269/> (дата обращения: 17.05.2023).

Результаты социологического мониторинга демонстрируют увеличение потребления безалкогольных энергетических напитков среди населения. Если в 2013 г. доля респондентов, употребляющих энергетические напитки, составляла 16,6% (сумма ответов «постоянно и «иногда (редко)»), то в 2023 г. такой практики придерживаются 22,8% (рисунок 17).

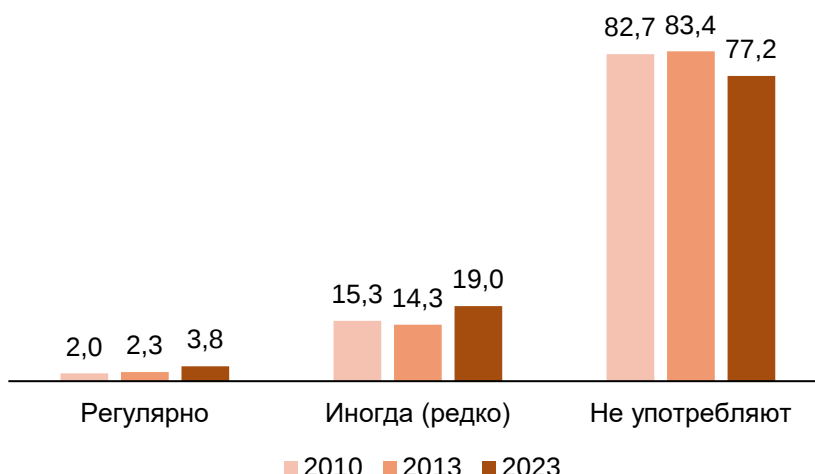


Рисунок 17. Частота употребления респондентами энергетических напитков («Ред Булл», «Адреналин Раш» и др.) (в % от общего количества опрошенных)

Источник: составлено авторами на основе социологических опросов, проведенных в 2010, 2013 и 2023 гг.

По мнению ряда экспертов, регулярное потребление энергетических напитков может нанести вред сердечно-сосудистой системе, способно вызвать обострение нервных и психических заболеваний. Наибольшую популярность они получают у молодежи – по данным опроса, чем моложе респонденты, тем чаще у них отмечается более высокий уровень употребления «энергетиков». В возрастной группе 18-24 года таких респондентов 53,2%.

Заключение

Результаты мониторинга показывают, что в целом респондентам свойственны оптимистические представления о том образе жизни, которому они следуют. Значительное количество опрошенных заявляет, что они ведут здоровый образ жизни. Вместе с тем текущий замер продемонстрировал снижение интереса у респондентов

к вопросам здорового образа жизни и, как следствие, уменьшение доли респондентов, придерживающихся здорового образа жизни. Чаще всего такая ситуация прослеживается среди молодого поколения и лиц пожилого возраста, особенно среди неработающих пенсионеров.

Основные принципы здорового образа жизни, по мнению граждан, связаны с рациональным питанием, отказом от вредных привычек, достаточным и здоровым сном, занятиями физкультурой и спортом, правильным сочетанием труда и отдыха, пребыванием на свежем воздухе, природе. Однако, как показывают результаты опроса, каждая возрастная группа вкладывает в ЗОЖ свой смысл. Молодые люди чаще имеют в виду занятия физкультурой и спортом, средняя возрастная группа – рациональное питание и отказ от вредных привычек, старшая – достаточный и здоровый сон.

Результаты исследования в очередной раз подтверждают, что высокое ценностное отношение респондентов к здоровому образу жизни отличается от реальной практики поведения. Респонденты, несмотря на отнесение себя к группе ведущих ЗОЖ, не всегда соблюдают основные принципы такого образа жизни. В этой связи доля россиян, реально практикующих ЗОЖ, в несколько раз ниже.

Отдельно следует отметить более низкий уровень включенности в здоровый образ жизни респондентов с детьми. Аналогичные результаты были получены по итогам прошлых замеров. В этой связи следует обратить особое внимание на значение семьи в формировании ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

По мнению опрошенных, ключевые трудности реализации здорового образа жизни в большей степени связаны с усталостью, ленью, большой нагрузкой на работе и общей нехваткой времени.

Несмотря на то, что россияне имеют неплохие представления о здоровом питании и о его значимости для здоровья, при этом в практической жизни далеко не всегда придерживаются здорового рациона и режима питания. При выборе продуктов предпочтение чаще отдается вкусным и недорогим, но часто не полезным. Не теряет своей популярности фастфуд, сохраняя основную часть своей аудитории среди молодежи.

Во многом несоблюдение принципов здорового питания обусловлено высокой загруженностью людей, работой в очном режиме, недостатком материальных средств,

стрессовыми факторами и недостаточной информированностью граждан о здоровом питании.

Проведённое исследование демонстрирует отсутствие положительных тенденций включенности населения в физическую активность. Более того, вовлеченность граждан в активные занятия физической культурой и спортом в последние два года даже демонстрирует небольшое снижение. Практически каждый второй респондент совсем не занимается активной физической культурой: утренней гимнастикой и физической культурой и спортом. Такое положение актуализирует необходимость поиска дополнительных стимулов для вовлечения граждан в физическую активность.

Результаты опроса демонстрируют различные приоритеты регулярной двигательной активности среди разных социальных и профессиональных групп населения. Наиболее активны в этом направлении женская аудитория, работники умственного труда, занятые удаленным трудом. Если респонденты молодого возраста чаще склонны к занятиям физической культурой и спортом, то старшее поколение предпочитает утреннюю гимнастику.

По-прежнему у респондентов до 40 лет с детьми отмечается более низкая вовлеченность в утреннюю гимнастику и физическую культуру и спорт. Такая проблема уже имеет хронический характер и требует пристального внимания органов государственного управления социальной сферы.

Для части населения альтернативой занятиям утренней гимнастикой и физкультурой и спортом может выступать регулярная прогулочная ходьба. Этот факт проявляется среди респондентов, имеющих или склонных к хроническим заболеваниям, которые чаще включены в эту форму двигательной активности.

Проблема вредных привычек при существенных улучшениях в этой области за предшествующее десятилетие остается актуальной для россиян. За последний год увеличилась распространенность употребления алкогольных напитков, а также доля курильщиков среди респондентов. Возрастает доля граждан, не желающих отказываться от вредных привычек.

Исследование показало сдвиг к большему распространению курения среди молодого поколения. Это связано с популярностью в молодежной среде альтернативных электронных устройств для курения, доля которых расширяется.

Кроме того, за последние десятилетие увеличилась доля граждан, употребляющих безалкогольные энергетические напитки («Ред Булл», «Адреналин Раш» и др.). Наибольший уровень употребления энергетических напитков отмечается среди молодого поколения.

Полученные результаты исследования актуализируют одно из важных направлений формирования здорового образа жизни населения, связанного с созданием информационной системы повышения уровня знаний различных социально-демографических групп и слоев населения о негативном влиянии факторов риска на здоровье, возможностях их снижения. Только через актуальную информацию человек получает необходимые знания, которые в большей или меньшей степени влияют на его поведение, а, следовательно, и на образ жизни. При этом анализ результатов исследования демонстрирует необходимость учета возрастного признака при информационно-просветительской работе, направленной на формирование здорового образа жизни.

Новизна выводов исследования заключается в том, что они основаны на детальном анализе обширного эмпирического материала о текущих практиках поведения разных социально-демографических групп населения в сфере обеспечения здорового образа жизни и их изменениях за долгосрочный период времени, а также причинах таких изменений, связанных с современными условиями жизнедеятельности людей.

*Материал подготовлен в рамках выполнения научно-исследовательской работы государственного задания РАНХиГС на 2023 год по научному направлению «Социологические исследования».

Список литературы

1. Мониторинг общественного здоровья, 2022.
URL: <https://monitoring.sechenov.ru/> (дата обращения: 12.01.2023).
2. Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS HSE)», проводимый Национальным исследовательским университетом Высшей школой экономики и ООО «Демоскоп» при участии Центра народонаселения Университета Северной Каролины в Чапел Хилле и Института

социологии Федерального научно-исследовательского социологического центра РАН. (Сайты обследования RLMS-HSE: <http://www.hse.ru/rlms>, <https://rlms-hse.cpc.unc.edu>) и др.

3. Лопатина М.В. Комплексная система оценки грамотности в вопросах профилактики, лечения неинфекционных заболеваний и укрепления здоровья населения: автореф. диссерт. Москва, 2022. URL: <https://www.sechenov.ru/pressroom/publications/lopatina-mariya-vladimirovna/> (дата обращения: 13.01.2023).

4. Barańska A, Kłak A. Recent Trends in Health Literacy Research, Health Status of the Population and Disease Prevention: An Editorial. Int J Environ Res Public Health. 2022 Jul 10;19(14):8436. DOI: 10.3390/ijerph19148436.

5. Jia J, Zhao T, Liu Z, Liang Y, Li F, Li Y, Liu W, Li F, Shi S, Zhou C, Yang H, Liao Z, Li Y, Zhao H, Zhang J, Zhang K, Kan M, Yang S, Li H, Liu Z, Ma R, Lv J, Wang Y, Yan X, Liang F, Yuan X, Zhang J, Gauthier S, Cummings J. Association between healthy lifestyle and memory decline in older adults: 10 year, population based, prospective cohort study, The BMJ (2023). DOI: 10.1136/bmj-2022-072691.

6. Здоровый образ жизни и как его придерживаться. ВЦИОМ. 24.05.2022. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovy-obraz-zhizni-i-kak-ego-priderzhivatsja> (дата обращения: 22.01.2023).

7. Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Здоровье в восприятии россиян и реальные медицинские практики. Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. 2021;(7):19-27. DOI: 10.35627/2219-5238/2021-29-7-19-27.

8. Фастфуд: от эпохи Макдональдса — во времена «вкусно и точка». ВЦИОМ. 27.07.2022. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/fastfud-ot-ehpokhi-makdonaldsa-vo-vremena-vkusno-i-tochka> (дата обращения: 31.05.2023).

9. Россияне стали меньше обращать внимание на бренд и красивый внешний вид при выборе продуктов. Аналитический центр НАФИ. 15.08.2023. URL: <https://nafi.ru/analytics/rossiyane-stali-menshe-obrashchat-vnimanie-na-brend-i-krasivyy-vneshniy-vid-pri-vybore-produktov/> (дата обращения: 31.05.2023).

10. Курение в России: мониторинг. Процесс снижения числа курильщиков в нашей стране фактически остановился. ВЦИОМ. 12.07.2022.

URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/kurenie-v-rossii-monitoring-2022> (дата обращения: 18.05.2023).

11. Тезис 8. Ре-алкоголизация населения: риски увеличиваются, проблема лишь формируется. Центр макроэкономического анализа и краткосрочного прогнозирования. URL: http://www2.forecast.ru/ARCHIVE/Mon_13/2022/fall/TTF8.pdf (дата обращения: 18.05.2023).

12. Kanai M, Kanai O, Tabuchi T, Mio T. Association of heated tobacco product use with tobacco use cessation in a Japanese workplace: a prospective study. *Thorax*. 2021 Jun;76(6):615-617. DOI: 10.1136/thoraxjnl-2020-216253.

13. Heated tobacco products: information sheet - 2nd edition. World Health Organization. 10 July 2020. URL: [https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-2020.2#:~:text=What%20is%20a%20heated%20tobacco,\)%2C%20which%20makes%20HTPs%20addictive](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-2020.2#:~:text=What%20is%20a%20heated%20tobacco,)%2C%20which%20makes%20HTPs%20addictive) (дата обращения: 18.05.2023).

14. Breda JJ, Whiting SH, Encarnação R, Norberg S, Jones R, Reinap M, Jewell J. Energy drink consumption in europe: a review of the risks, adverse health effects, and policy options to respond. *Front Public Health*. 2014 Oct 14;2:134. DOI: 10.3389/fpubh.2014.00134.

15. Ханферьян Р. Тонизирующие (энергетические) напитки: основные компоненты, эффективность и безопасность // *Врач*. 2016. №10. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/toniziruyushchie-energeticheskie-napitki-osnovnye-komponenty-effektivnost-i-bezopasnost> (дата обращения: 17.05.2023).

16. Шалыгин, Л. Д. Энергетические напитки - реальная опасность для здоровья детей, подростков, молодежи и взрослого населения. Часть 2. Риски, связанные с потреблением алкогольсодержащих энергетических напитков. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения. Законодательное регулирование в разных странах / Л. Д. Шалыгин, Р. А. Еганян // *Профилактическая медицина*. 2016. Т. 19, № 2-1. С. 51-57. DOI: 10.17116/profmed201619251-57.

**В СЕРИИ ПРЕПРИНТОВ
РАНХиГС РАССМАТРИВАЮТСЯ
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ
И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ
К СОЗДАНИЮ, АКТИВНОМУ
ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ВОЗМОЖНОСТЕЙ
ИННОВАЦИЙ В РАЗЛИЧНЫХ
СФЕРАХ ЭКОНОМИКИ
КАК КЛЮЧЕВОГО УСЛОВИЯ
ЭФФЕКТИВНОГО УПРАВЛЕНИЯ**



РАНХиГС

РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА
И ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ