

ПРИВЕРЖЕННОСТЬ МОЛОДЕЖИ ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ: ПО МАТЕРИАЛАМ РЕГИОНАЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Усова Л.В.¹, Заболотских Т.Б.², Скрипченко О.В.³

¹ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», Краснодар, e-mail: lyubov_soc@mail.ru;

²ФГБОУ ВО «Кубанский государственный медицинский университет» МЗ РФ, Краснодар;

³ГБУЗ «Краевая клиническая больница скорой медицинской помощи» МЗ КК, Краснодар

Трансформация жизни оказывает значительное влияние на жизнь молодежи. Студенческая молодежь, несмотря на свою молодость, ввиду своего положения подвержена значительным учебным нагрузкам, приводящим к стрессу и эмоциональному напряжению, нарушению режима труда и отдыха, развитие цифровой среды – все это способствует ухудшению состояния здоровья в целом. Цель исследования – изучить отношение молодежи к здоровому образу жизни. Для изучения представлений молодежи о здоровом образе жизни в сентябре-ноября 2024 г. было проведено социологическое исследование среди студентов в возрасте 18-24 лет из ведущих вузов Кубани (N=151). В результате исследования было выявлено направления в информированности студентов о здоровом образе жизни, рассмотрено отношение студентов к поддержанию здорового образа жизни, определены основные компоненты здорового образа жизни в поведении студентов. Было установлено, что студенты проявляют интерес к теме здорового образа жизни и полагают, что основными его компонентами являются отсутствие вредных привычек, соблюдение рационального питания, включение физической культуры и здорового сна. Однако не всегда сами придерживаются этих принципов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, представления, студенческая молодежь.

ADHERENCE TO A HEALTHY LIFESTYLE AMONG YOUNG PEOPLE: A REGIONAL STUDY DATA

Usova L.V.¹, Zabolotskikh T.B.², Skripchenko O.V.³

¹Kuban state University, Krasnodar, e-mail: lyubov_soc@mail.ru;

²Kuban state medical University, Krasnodar;

³Clinical hospital of emergency medical care, Krasnodar

The transformation of life has a significant impact on the young people lives. Despite their youth, students are subject to significant academic loads due to their status, that leads to stress and emotional wringer, disruption of work and rest schedule, a digital environment impact – all this totally contributes to the deterioration of their health. The purpose of the research is to study the attitude of young people to a healthy lifestyle. To study young people's ideas about a healthy lifestyle there was conducted a sociological study among students aged 18-24 at leading universities in Krasnodar (N=151) from September 2024 to November 2024. In the course of the research there was studied the attitude of students to maintaining a healthy lifestyle, the main components of a healthy lifestyle in the behavior of students were identified. It was revealed that students are interested in a healthy lifestyle subject, and believe that its main components are the absence of bad habits, adherence to a healthy diet, sports and healthy sleep. However, young people do not adhere to these principles always themselves.

Keywords: health, healthy lifestyle, attitude, student youth.

Введение

Человек – наивысшая ценность для общества. Использование ценностного подхода к изучению здорового образа жизни позволяет рассматривать здоровье в системе ценностей и целей жизни для человека. Сегодня человек живет в условиях риска и неопределенности, подвергается постоянному стрессу. В таких условиях здоровье человека перестает быть только личным делом человека, а становится важной социальной ценностью, определяющей направление и благополучие развития всего общества. Не менее важной проблемой становятся

негативные изменения в социально-демографических группах, такие как сокращение продолжительности жизни, уменьшение уровня рождаемости и увеличение смертности населения [1; 2]. В таких условиях здоровье становится необходимым условием для развития социального капитала общества, воспроизводства, обновления населения и определяет будущее благополучие страны в целом.

Актуализация изучения проблем формирования здорового образа жизни современной студенческой молодежи в России определяется трудностями поддержания здоровья, особенно в период обучения. Сегодня нет единой и отлаженной системы по управлению и формированию здорового образа жизни в высших учебных заведениях, практически отсутствует четкая и состоятельная программа по пропаганде отказа от вредных привычек и формированию ценностного отношения к здоровью, а существующих мер оказывается недостаточно для закрепления здоровых привычек среди студентов.

На сегодняшний момент проблемой формирования здорового образа жизни занимаются ученые и исследователи. В контексте изучения здорового образа жизни необходимо говорить о приоритетных направлениях в формировании здорового образа, таких как самочувствие, питание, физическая активность, режим дня и отдых, курение и употребление алкоголя [3]. В ранжировании факторов риска, влияющих на здоровьесбережение, необходимо обращать внимание на особенности образа жизни [4; 5]. Пропаганда здорового образа среди подростков и молодежи важна в силу значимости для социального и экономического благополучия страны [6-8].

В рамках социологического знания ряд авторов обращает внимание на здоровьесбережение и здоровьесберегающие практики населения и на современные тренды сохранения здорового образа жизни [9-11]. Важным аспектом в определении самооценки здоровья молодежи служит адекватное восприятие здоровья и собственных болезней и осознанный подход к жизненным перспективам [12; 13]. В условиях риска целесообразно обращаться к диагностике собственного здоровья и степени сформированности принципов здорового образа жизни [14].

Однако, несмотря на обширную базу исследовательских работ в этом предметном поле, остаются пробелы в понимании студентами представлений о здоровом образе жизни в региональном разрезе. Оценка основных критериев здорового образа жизни помогает человеку противостоять тем вызовам, с которыми ему приходится сталкиваться в течение всей жизни.

Цель исследования – изучить отношение молодежи к здоровому образу жизни.

Материал и методы исследования

Эмпирическое исследование по изучению здорового образа жизни современной студенческой молодежи проведено осенью 2024 года в г. Краснодаре. Объектом исследования является студенческая молодежь. Был опрошен 151 респондент в возрасте 18-24 лет, получающий высшее образование первой ступени (бакалавриат). Социологическое исследование проводилось среди студентов бакалавриата очной формы обучения основных государственных вузов города Краснодара. Методом исследования является стандартизированное анкетирование, проведенное с использованием Google Forms.

Результаты исследования и их обсуждение

Отношение к здоровому образу жизни – это один из принципов профилактики неинфекционных заболеваний среди населения. Принципы здорового образа жизни нацелены на конкретного человека и выявляют основные факторы риска. Здоровый образ жизни предусматривает отношение субъектов к собственному состоянию здоровья и осмыслению здоровья как основополагающей человеческой ценности.

Анализ результатов социологического исследования указывает на следующие ценности, выбираемые студентами: материально обеспеченная жизнь (72,84%), свобода (63,57%), развлечения и отдых (60,93%), продуктивная жизнь (56,29%), наличие близких и верных друзей (53,91%), здоровье (50,99%), любовь (49,01%), развитие (47,02%), счастливая и благополучная семейная жизнь (41,06%), активная жизнедеятельность (37,35%), счастье окружающих людей (35,76%), общественное признание (33,11%), интересная и разнообразная работа (23,84%), уверенность в себе (17,88%), познание (12,58%), творчество (9,27%).

Следует отметить, что в системе терминальных ценностных ориентаций молодежи на первом месте находится материальная обеспеченность. При этом большое значение играет и здоровье, важность которого отмечена более половиной опрошенных.

На вопрос о том, что является наиболее важным в жизни, были даны следующие ответы респондентами: образованность (71,52%), воспитанность и хорошие манеры (62,91%), эффективность дел (60,93%), независимость и самостоятельность в деятельности (56,95%), широта взглядов (53,64%), смелость (51,66%), ответственность (48,35%), твердая воля (47,68%), честность в поведении и мышлении (43,71%), высокие запросы к жизни (41,06%), жизнерадостность (31,79%), самоконтроль (27,82%), чуткость и забота (22,52%), терпимость к ценностям и убеждениям других людей (17,89%), аккуратность в содержании не только вещей, но и ведении дел (13,25%), рационализм (11,92%), непримиримость к собственным недостаткам и недостаткам окружающих людей (5,96%). Структура ценностных предпочтений студенческой молодежи отражает специфику их социального положения и актуальные жизненные стратегии. Результаты исследования демонстрируют ориентацию на

инструментальные ценности, что обусловлено положением студенчества как социальной группы, находящейся в процессе профессионального становления.

При самооценке здоровья 56,95% студентов определили его как «хорошее», 23,18% – «отличное», 11,92% – «удовлетворительное» и 7,95% – «плохое». Полученные ответы свидетельствуют о высокой самооценке состояния своего здоровья среди опрошенных (рис. 1).

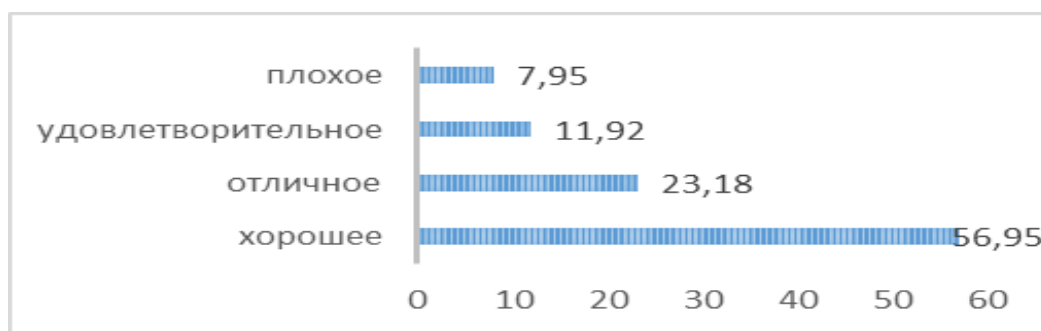


Рис. 1. Самооценка здоровья

Источник: составлено авторами.

При ответе на вопрос об имеющихся хронических заболеваниях 23,84% отметили наличие у них какого-либо хронического заболевания, 62,25% ответили отрицательно. При этом 13,91% затруднились ответить. В целом студенты, как правило, не имеют серьезных хронических заболеваний, что позволяет сделать вывод о достаточно высоком уровне их здоровья, но фактическая ситуация может оказаться совсем другой, т.к. студенты не знают свою группу здоровья. Со слов респондентов, болеют несколько раз в год 43,05% респондентов, один раз в год 31,79%, иногда (реже одного раза в год) 25,16%, что также позволяет сделать заключение о хорошем состоянии здоровья опрошенных молодых людей в целом.

Среди факторов, которые ухудшают состояние здоровья, по мнению студенческой молодежи (рис. 2), главными являются плохая экология (82,78%), нежелание лечиться (70,86%), высокая утомляемость на учебе (работе) (56,29%), недостаток сна и отдыха (50,99%), нерациональное питание (44,37%), лишний вес (37,09%), частые стрессы (31,79%), курение (23,84%), употребление алкоголя (17,22%) и другое (13,25%). Ответы студентов показывают, что в их представлении ухудшение здоровья во многом зависит от внешних факторов, связанных, в первую очередь, с экологией, в то время как вредные привычки и отсутствие осознанного подхода к организации здорового образа жизни имеет второстепенное значение.



Рис. 2. Факторы, ухудшающие состояние здоровья

Источник: составлено авторами.

Компоненты ЗОЖ как динамической системы адаптационного поведения студенческой молодежи важны в условиях изменения среды. Среди основных компонентов здорового образа жизни респондентами были выделены: 1) отказ от вредных привычек (92,72%), 2) рациональное питание (88,74%), 3) физическая культура (78,15%), 4) здоровый сон (72,19%), 5) соблюдение личной гигиены (43,71%), 6) закаливание (19,21%) (рис. 3). Полученные ответы позволяют сделать вывод, что студенты в целом имеют сформированные представления о ключевых компонентах, составляющих понятие «здоровый образ жизни».



Рис. 3. Компоненты здорового образа жизни

Источник: составлено авторами.

Исследование выявило, что 31,13% респондентов ведут здоровый образ жизни, 37,15% «скорее могут» вести ЗОЖ, а 23,84% «скорее не могут» и 11,92% «не могут совсем», затруднились ответить 5,96%. Следовательно, многие студенты позитивно относятся к здоровому образу жизни, но не могут назвать таким свое повседневное поведение, что может оказывать влияние на будущую жизнь и развитие молодых людей.

Источниками, которым молодые люди доверяют в вопросах информации о возможностях поддержания здорового образа жизни, являются Интернет (84,11%), известные люди, спортсмены (58,28%), друзья и сверстники (49,01%), родители (31,79%), преподаватели (25,83%), телевидение (21,19%), печатная пресса (13,91%), радио (8,61%). Здесь необходимо отметить, что средства массовой информации, в частности Интернет, играют ключевую роль в формировании установок на развитие привычки регулирования здорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Очевидно, что в оценке здорового образа жизни большое значение имеет такой индикатор, как питание. Говоря о частоте своего питания, 62,25% опрошенных студентов ответили, что питаются 1-2 раза, 25,83% – 3-4 раза, 11,92% – более 5 раз. Такое распределение ответов может быть связано с тем, что студенты, находящиеся в университете, не всегда имеют возможность сделать полноценный обеденный перерыв, пропускают основные приемы пищи.

15,89% респондентов отмечают свое питание как полностью сбалансированное, скорее сбалансированное – 23,18%, скорее несбалансированное – 31,79% и 29,14% – совсем несбалансированное. Следовательно, студентам зачастую не удается качественно и разнообразно питаться, что затрудняет приверженность к одному из базовых принципов поддержания здорового образа жизни.

На момент проведения исследования в ежедневный рацион питания студентов входят такие продукты, как мясо и птица (62,91%), конфеты и сладости (64,90%), хлебобулочные изделия (49,01%), фастфуд, чипсы (41,06%), овощи и фрукты (27,15%), супы (11,92%), каши (11,26%), рыба и морепродукты (7,95%). Анализ результатов свидетельствует, что студенты зачастую употребляют продукты, которые не являются полезными, что может влиять на состояние их развития и здоровье, и это требует пересмотра пищевых привычек для поддержания здорового образа жизни.

Важным условием сохранения здоровья является поддержание личной гигиены, что отмечает 46,36% опрошенных, 27,15% скорее согласились с этим, а 13,91% и 12,58% скорее не согласны и не согласны с этим совсем соответственно, что свидетельствует о том, что почти четверть респондентов не в полной мере осознает необходимость поддержания личной гигиены для здорового образа жизни.

Исследование показало, что 48,34% студентов обычно спят менее 5 часов, 33,78% – 6-8 часов и более 8 часов - только 17,88%, из чего можно сделать вывод о недостаточном количестве времени сна для полноценного отдыха организма опрошенных молодых людей. 47,02% респондентов отмечают, что им не хватает положенного времени для сна и отдыха, поэтому они чувствуют постоянную усталость. При этом 23,18% ответивших отметили, что им времени для сна и отдыха скорее не хватает, скорее хватает – 15,89% и хватает полностью – 13,91%. Таким образом, большая часть студенческой молодежи говорит о недостатке сна, оказывающем существенное влияние на состояние опрошенных, которые зачастую испытывают усталость.

Респондентов, занимающихся спортом раз в неделю - 49,01%, несколько раз в месяц – 23,84%, реже раза в месяц – 14,56% и ежедневно - только 12,59%. Здесь можно заметить, что молодые люди не уделяют достаточного внимания физической культуре, несмотря на осознание значимости данного компонента для поддержания здорового образа жизни.

Одним из важных аспектов в поддержании здоровья считается закаливание. Только 9,27% респондентов выбирают для себя закаливание как форму поддержания здоровья, не занимаются и не планируют 78,15% респондентов, а 12,58% хотели бы начать новую для себя процедуру. Здесь можно сделать заключение о недостатке внимания к закаливанию, что также коррелирует с низкой значимостью данного компонента при оценке его важности в содержании здорового образа жизни.

Среди опрошенных молодых людей 56,29% курят, что свидетельствует о распространенности данной привычки среди студентов. Необходимо подчеркнуть высокую опасность данной вредной привычки, негативно отражающейся на состоянии здоровья молодых людей, которые имеют серьезную зависимость от нее. Курение в молодом возрасте способствует развитию зависимости, ведущей к потреблению табака в течение всей последующей жизни.

Употребляют алкоголь 68,21% опрошенных студентов, что позволяет вывести заключение о значительной распространенности данной вредной привычки среди студенческой молодежи. Многие студенты часто употребляют алкогольные напитки, что оказывает влияние на их физическое здоровье и не способствует поддержанию здорового образа жизни.

В результате проведенного исследования можно заключить, что здоровье занимает ведущее место в структуре ценностей наряду с материальной обеспеченностью, свободой, развлечениями, образованностью, независимостью и пр. Однако не всегда студенты придерживаются принципов здорового образа жизни. Так, большинство молодых людей не получает сбалансированного питания, зачастую пропуская приемы пищи, часто употребляя

вредные продукты. Серьезной проблемой является несоблюдение режима сна и отдыха. Многие студенты не уделяют внимания поддержанию физической активности, занятиям спортом, закаливанию, что также нарушает основные принципы поддержания здоровья и физического развития. Также существуют проблемы вредных привычек, связанных с курением и употреблением алкоголя среди современных студентов.

Заключение

Здоровый образ жизни – это целенаправленная деятельность, ежедневно осуществляемая человеком в повседневной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Умение и стремление поддерживать свое здоровье, понимание практик здорового образа жизни выступают как особый стиль жизни, пронизывающий все сферы повседневной деятельности человека и определяющий его ценности, интересы и поведение в отношении себя и окружающего мира.

В целом исследование демонстрирует приоритет материальной обеспеченности и свободы, образованности и эффективности, формирует конкурентную среду, где здоровый образ жизни отходит на второй план в условиях академической и социальной нагрузки. Высокая самооценка здоровья на фоне распространенности вредных привычек указывает на недостаточную осведомленность или недооценку долгосрочных последствий текущего образа жизни. Основными факторами ухудшения здоровья молодежь считает внешние обстоятельства, минимизируя роль личных поведенческих практик. Присутствует явный разрыв между пониманием компонентов ЗОЖ и их воплощением в повседневную жизнь. Интернет, СМИ, инфлюенсеры выступают основными агентами формирования установок здорового образа жизни, что требует адаптации профилактических программ.

Исходя из выявленных диспропорций, необходимо внедрять в образовательный процесс практико-ориентированные факультативы по «управлению своим здоровьем», такие как профилактика зависимостей, нутрициология, основы ментального здоровья и пр. Создавать и популяризировать в молодежной среде поддерживающую социальную среду.

Список литературы

1. Иванова А.Е., Стародубов В.И. Продолжительность здоровой жизни в контексте демографических прогнозов // Социальные аспекты здоровья населения. 2024. Т. 70 (4). URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1627/30/lang,ru/> (дата обращения: 04.07.2025). DOI: 10.21045/2071-5021-2024-70-4-5. EDN: SYXASG.
2. Усова Л.В., Заболотских Т.Б. Оценка здоровья населения Краснодарского края // Национальное здоровье. 2020. № 2. С. 39-46. EDN: IVUNKO.

3. Богдан И.В., Гурылина М.В., Чистякова Д.П. Здоровый образ жизни: отношение населения и приоритетные направления // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2019. Т. 27 (4). С. 374-378. DOI: 10.32687/0869-866X-2019-27-4-374-378. EDN: TCSLQL.
4. Беляева Ю.Н., Шеметова Г.Н. Оценка социально-гигиенических факторов, влияющих на состояние здоровья и заболеваемость студентов вузов // Социальные аспекты здоровья населения. 2024. Т. 70 (2). URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1587/27/lang,ru/> (дата обращения: 04.07.2025). DOI: 10.21045/2071-5021-2024-70-2-7. EDN: ODCHXO.
5. Поздеева А.Н., Гурьянов М.С. Оценка приверженности здоровому образу жизни студентов медицинского вуза как основа формирования профилактических программ // Менеджер здравоохранения. 2023. № 5. С. 58-66. EDN: PSJXXI.
6. Казанцева А.В., Тихонова М.С., Тимофеев Е.С., Савельева С.Е. Пропаганда здорового образа жизни школьников старших классов // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2024. № 1. С. 17-34. DOI: 10.24412/2312-2935-2024-1-17-34. EDN: ONZUVR.
7. Денисова О.А., Денисов А.П. Приверженность учащейся молодежи здоровому образу жизни: результаты социологического исследования // Социальные аспекты здоровья населения. 2024. Т. 70 (2). URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1593/27/lang,ru/> (дата обращения: 04.07.2025). DOI: 10.21045/2071-5021-2024-70-2-13. EDN: MEUEBN.
8. Вигдорчик Я.И. О мотивировании к здоровому образу жизни // Менеджер здравоохранения. 2021. № 8. С. 54-60. DOI: 10.21045/1811-0185-2021-8-54-60. EDN: WTFAQJ.
9. Ярашева А.В., Макап С.В., Аликперова Н.В. Современные здоровьесберегающие практики россиян // Народонаселение. 2023. Т. 26. № 2. С. 127-138. DOI: 10.19181/population.2023.26.2.11. EDN: XOZVXW.
10. Лядова А.В. Здоровьесбережение в представлениях студентов: особенности и факторы формирования // Высшее образование в России. 2024. Т. 33. № 8-9. С. 140-160. DOI: 10.31992/0869-3617-2024-33-8-9-140-160. EDN: TSUGWO.
11. Воротилкина И.М., Баженова Н.Г., Баженов Р.И. Современные тренды здорового образа жизни студентов // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2022. Т. 13. № 4. URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/59SCSK422.pdf> (дата обращения: 04.11.2024). DOI: 10.15862/59SCSK422. EDN: HXNVXV.
12. Скворцова Е.С., Лушкина Н.П. Самооценка здоровья подростками и их приверженность программам медицинской профилактики // Социальные аспекты здоровья населения. 2024. Т. 70 (S5). URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1688/30/lang,ru/> (дата обращения: 04.07.2025). DOI: 10.21045/2071-5021-2024-70-S5-21. EDN: LKAKQQ.

13. Усова Л.В., Заболотских Т.Б. Анализ состояния здоровья населения и уровень инвалидизации в Российской Федерации // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2022. № 3. С. 72-80. EDN: ACGZIP.
14. Каменева Т.Н., Разов П.В., Кунилова К.Д., Ткаченко П.В., Белоусова Н.И., Ивлева А.А. Здоровье населения и отношение к нему в условиях нестабильности // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2023. № 31 (2). С. 227-232. DOI: 10.32687/0869-866X-2023-31-2-227-232. EDN: NIWRRO.