

© Коллектив авторов, 2022

УДК 613.96-057.875

К вопросу о формировании восприятия здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере студентов Владивостокских вузов)

Н.С. Журавская^{1,3}, М.В. Аленецкая^{1,2}, В.А. Янович¹

¹ ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Минздрава России, Океанский пр., д. 163, г. Владивосток, 690002, Российская Федерация

² ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет», Русский остров, п. Аякс, д. 10, г. Владивосток, 690922, Российская Федерация

³ ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет», ул. Гоголя, д. 41, г. Владивосток, 690002, Российская Федерация

Резюме

Введение. Здоровье студенческой молодежи является стратегическим приоритетом, способствующим активной адаптации студентов к социально-физиологическим процессам, происходящим в период их обучения, и в последующем к профессиональному труду. Образ жизни и привычки оказывают влияние на состояние здоровья. Формирование и закрепление эффективных самосохранительных стратегий у современной молодежи – единственный возможный ресурс улучшения состояния общества.

Цель исследования – проанализировать и оценить практику отношения студенческой молодежи к ценностно-смысловым установкам здорового образа жизни и реализации ими этих представлений.

Материалы и методы. В рамках исследования проведен опрос студентов вузов о критериях ответственного отношения к своему здоровью за период 2020–2021 учебный год. Метод опроса – анонимное анкетирование с использованием анкеты «Здоровый образ жизни», включающей 20 вопросов по здоровому образу жизни и состоянию здоровья. В исследовании приняли участие 195 студентов 1–3-го курсов, обучающихся во Владивостокском государственном университете экономики и сервиса (1-я группа) и 210 студентов, обучающихся в Тихоокеанском государственном медицинском университете (2-я группа). В первой группе – 81 юноша и 114 девушек, во второй группе – 78 юношей и 132 девушки (средний возраст юношей составил $19 \pm 0,9 \dots 21 \pm 0,3$ года, девушек – $20 \pm 0,6 \dots 22 \pm 0,1$ года). Анализ и обработка полученной информации осуществлялись с помощью программы SPSS (версия 17.0).

Результаты. Отмечена негативная тенденция в отношении студенческой молодежи к своему здоровью за исследуемый период. Это касается как самооценок состояния здоровья, так и практического поведения в сфере здорового образа жизни. Сохраняются негативные для здоровья студентов поведенческие практики, в том числе низкая двигательная активность, приверженность вредным привычкам, пассивная организация свободного времени.

Выводы. На основе полученных результатов исследования даны предложения и рекомендации о целесообразности повышения интереса студенческой молодежи к вопросам сформированности навыков здорового образа жизни в условиях изменяющейся социально-экономической и эпидемиологической ситуации.

Ключевые слова: сформированность ЗОЖ, студенческая среда, пропаганда.

Для цитирования: Журавская Н.С., Аленецкая М.В., Янович В.А. К вопросу о формировании восприятия здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере студентов Владивостокских вузов). 2022. Т. 30. № 12. С. XX–XX. doi: <https://doi.org/10.356627/2219-5238/2022-30-12-XX-XX>

Сведения об авторах:

✉ **Журавская Наталья Сергеевна** – д.м.н., профессор; профессор кафедры медицины труда, гигиенических специальностей и профессиональных болезней ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Минздрава России; профессор кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы ФГБОУ ВО «Владивостокский государственный университет»; e-mail: zhuravskaya187@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2667-4869>.

Аленецкая Марина Владимировна – д.м.н., профессор кафедры медицины труда, гигиенических специальностей и профессиональных болезней ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Минздрава России; профессор Департамента общественного здоровья и профилактической медицины Школы медицины ФГАОУ ВО «Дальневосточный федеральный университет»; e-mail: trial766@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5191-4713>.

Янович Василий Алексеевич – к.м.н., доцент кафедры медицины труда, гигиенических специальностей и профессиональных болезней ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Минздрава России; e-mail: kafedra_fpkmpf@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0765-0765>.

Информация о вкладе авторов: концепция и дизайн исследования: Журавская Н.С., Аленецкая М.В.; сбор и обработка материала: Янович В.А.; анализ и интерпретация результатов: Журавская Н.С., Аленецкая М.В.; литературный обзор: Янович В.А. Все авторы ознакомились с результатами работы и одобрили окончательный вариант рукописи.

Соблюдение этических стандартов: проведение исследований с участием человека осуществлено в соответствии с Хельсинкской декларацией Всемирной медицинской ассоциации и одобрено независимым этическим комитетом при ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный медицинский университет» Минздрава России (протокол № 232 от 20 июня 2020 г.).

Финансирование: исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов: автор декларирует отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов в связи с публикацией данной статьи.

Статья получена: 28.07.22 / Принята к публикации: 05.12.22 / Опубликовано: 20.12.22

On the Issue of Forming the Perception of a Healthy Lifestyle among Youth: The Example of Vladivostok University Students

Natalya S. Zhuravskaya,^{1,3} Marina V. Alenitskaya,^{1,2} Vasily A. Yanovich¹

¹ Pacific State Medical University, 163 Okeansky Avenue, Vladivostok, 690002, Russian Federation

² Far Eastern Federal University, 10 Ajax Village, Russky Island, Vladivostok, 690922, Russian Federation

³ Vladivostok State University, 41 Gogol Street, Vladivostok, 690014, Russian Federation

Summary

Introduction: Health of student youth is a strategic priority that contributes to better adaptation of students to socio-physiological processes in learning and subsequent professional labor. The lifestyle and habits affect health; thus, building and strengthening of commitment to a healthy lifestyle in young people is the only manageable resource for improving health of the society.

Objective: To analyze and assess the attitude and commitment of student youth towards values and perceptions of a healthy lifestyle.

Materials and methods: We conducted a questionnaire-based survey of university students on the perceived criteria of a responsible attitude towards their health in the 2020–2021 academic year. The questionnaire included 20 questions on the topics of health and a healthy lifestyle and was anonymously filled out by 195 first to third year students of the Vladivostok State University of Economics and Service (Group 1; 81 boys and 114 girls) and 210 students of the Pacific State Medical University (Group 2; 78 boys and 132 girls). The mean age of boys was 19 ± 0.9 to 21 ± 0.3 years and that of girls, 20 ± 0.6 to 22 ± 0.1 years. The information obtained was processed and analyzed using SPSS Statistics 17.0.

Results: We established a negative trend in the attitude of students towards their health over the study period. This applied to both self-rated health and adherence to a healthy lifestyle. Unhealthy behavioral practices, such as low physical activity, bad habits, and passive leisure, persisted.

Conclusions: The survey results served as the basis for developing proposals and recommendations on the expediency of promoting the interest of students to building healthy lifestyle skills in the changing socio-economic and epidemiological situation.

Keywords: healthy lifestyle, commitment, student youth, health promotion.

For citation: Zhuravskaya NS, Alenitskaya MV, Yanovich VA. On the issue of forming the perception of a healthy lifestyle among youth: The example of Vladivostok university students. *Zdorov'e Naseleeniya i Sreda Obitaniya*. 2022;30(12):X–XX. (In Russ.) doi: <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2022-30-12-XX-XX>

Author information:

✉ Natalya S. Zhuravskaya, Dr. Sci. (Med.), Prof., Department of Occupational Medicine, Hygiene Specialties and Occupational Diseases, Pacific State Medical University; Professor, Department of Physical Culture, Sports and Health Promotion, Vladivostok State University; e-mail: zhuravskaya187@gmail.com; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2667-4869>.

Marina V. Alenitskaya, Dr. Sci. (Med.), Prof., Department of Occupational Medicine, Hygiene Specialties and Occupational Diseases, Pacific State Medical University; Professor, Department of Public Health and Preventive Medicine, School of Medicine, Far Eastern Federal University; e-mail: trial766@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5191-4713>.

Vasily A. Yanovich, Cand. Sci. (Med.), Assoc. Prof., Department of Occupational Medicine, Hygiene Specialties and Occupational Diseases, Pacific State Medical University; e-mail: kafedra_fpkmpf@mail.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0765-0765>.

Author contributions: study conception and design: Zhuravskaya N.S., Alenitskaya M.V.; data collection and processing: Yanovich V.A.; analysis and interpretation of results: Zhuravskaya N.S., Alenitskaya M.V.; literature review: Yanovich V.A. All authors reviewed the results and approved the final version of the manuscript.

Compliance with ethical standards: The research involving humans was carried out in accordance with the Declaration of Helsinki of the World Medical Association and approved by the independent Ethics Committee of the Pacific State Medical University, Minutes No. 232 of June 20, 2020.

Funding: The authors received no financial support for the research, authorship, and/or publication of this article.

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.

Received: July 28, 2022 / Accepted: December 5, 2022 / Published: December 20, 2022

Введение. Неинфекционные заболевания являются ведущей причиной временной нетрудоспособности, инвалидности и смертности населения как в мире, так и в Российской Федерации. К неинфекционным заболеваниям относятся сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, хронические болезни органов дыхания и сахарный диабет. В 2018 году вклад в общую смертность болезней системы кровообращения составил 46,8 %, новообразований – 16,3 %, болезней органов пищеварения – 5,2 %, болезней органов дыхания – 3,3 %. Основой профилактики и контроля неинфекционных заболеваний является здоровый образ жизни (ЗОЖ). ЗОЖ – это образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов^{1,2,3} [1–9].

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), молодежь от 16 до 29 лет составляет около 30 % населения планеты. За последние 5 лет заболеваемость этой категории населения увеличилась на 26,3 %, в основном за

счет неинфекционных заболеваний. Причиной большинства неинфекционных заболеваний является отсутствие личной заинтересованности молодежи в ЗОЖ [8–17].

Ориентированность молодежи на ведение здорового образа жизни зависит от множества условий: это и объективные общественные, социально-экономические условия, позволяющие вести здоровый образ жизни в основных сферах жизнедеятельности (учебной, трудовой, семейно-бытовой, досуга), и система ценностных отношений, направляющая сознательную активность молодых людей в русло именно этого образа жизни. Правильное, ответственное отношение к своему здоровью у молодого поколения является стратегическим приоритетом в деле сохранения и укрепления здоровья нации в целом⁴, тем более что студенты являются кадровым резервом, для сохранения работоспособности и активной жизненной позиции в дальнейшем им необходимо сохранять и укреплять свое здоровье [8, 18–26]. Следует отметить, что, несмотря на активную пропаганду здорового образа жизни, у современной молодежи отношение к нему больше «теоретическое», чем «прикладное» [9, 10, 18, 23, 27–30]. В этой связи представляется актуальным рассмотреть вопрос, насколько сама молодежь готова принять установки, связанные с ведением ЗОЖ [31, 32].

¹ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».

² Шестера А.А., Кику П.Ф., Каерова Е.В. и др. Показатели комплексной оценки здоровья молодежи / Шестера А.А., Кику П.Ф., Каерова Е.В., Журавская Н.С., Королев И.Б. // Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2021621865 (регистрация в Реестре баз данных 03.09. 2021). 2021. 12 с.

³ Шестера А.А., Кику П.Ф., Каерова Е.В. и др. Морфофункциональные показатели молодежи Приморского края / Шестера А.А., Кику П.Ф., Каерова Е.В., Журавская Н.С., Хмельницкая Е.А. // Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2021621849 (регистрация в Реестре баз данных 02.09. 2021). 2021. 14 с.

⁴ Паспорт федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек». [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/pasport-federalnogo-proekta-formirovanie-sistemy-motivatsii-grazhdan-k-zdorovomu/> (дата обращения:).

Цель исследования – проанализировать и оценить практику отношения студенческой молодежи к ценностно-смысловым установкам ЗОЖ и реализации ими этих представлений.

Задачи исследования. Для достижения этой цели в рамках данной части проводимого в 2020–2021 учебных годах исследования было необходимо решить следующие задачи:

1) проанализировать уровень информационной осведомленности студентов о ЗОЖ;

2) проанализировать степень приобщенности молодежи к ЗОЖ;

3) провести анализ ценностных установок на ведение здорового образа жизни в «пандемийный» и «постпандемийный» периоды;

4) на основе полученных результатов исследования дать предложения и рекомендации о целесообразности повышения интереса студенческой молодежи к вопросам сформированности навыков здорового образа жизни в условиях изменяющейся социально-экономической и эпидемиологической ситуации.

Материалы и методы. В качестве основного источника эмпирической информации об отношении студенческой молодежи к ценностно-смысловым установкам здорового образа жизни и реализации ими этих представлений был использован метод анонимного анкетного опроса студентов двух Владивостокских вузов о критериях ответственного отношения к своему здоровью за период 2020–2021 учебные годы. В исследовании приняли участие 405 студентов двух Владивостокских вузов, 159 юношей (39,3 %), 246 девушек (60,7 %).

Из них: 195 студентов 1–3-го курсов, обучающихся во Владивостокском государственном университете экономики и сервиса (1-я группа) и 210 студентов, обучающихся в Тихоокеанском государственном медицинском университете (2-я группа). В первой группе – 81 юноша и 114 девушек, во второй группе – 78 юношей и 132 девушки (средний возраст юношей составил $19 \pm 0,9 \dots 21 \pm 0,3$ года, девушек – $20 \pm 0,6 \dots 22 \pm 0,1$ года). Была использована исследовательская опросная анкета «Здоровый образ жизни», включающая 20 вопросов по ЗОЖ и состоянию здоровья [13].

Инструментарием исследования являлись 3 блока анкеты, состоящей из 20 вопросов, 60 % которых являются закрытыми с фиксированным перечнем позиций для выбора, 30 % вопросов представлены как полузакрытые, где помимо уже определенного перечня возможных ответов обозначена позиция «другое», в которой студент может указать свое видение изучаемой проблемы, оставшиеся 10 % вопросы открытые, респонденты могли откровенно высказывать свое мнение и отношение к той или иной проблеме. Так, 1-й блок ориентирован на выявление информационной осведомленности студентов о ЗОЖ; 2-й блок ориентирован на вопросы оценки степени приобщенности студентов к ЗОЖ. 3-й блок предназначался для получения сведений о степени приобщенности студентов к ЗОЖ в «пандемийный» и «постпандемийный» периоды. Для проведения опроса студентов анкета была размещена в открытом доступе с помощью Google Forms. Изучали специфичность, чувствительность и валидность интернет-опросника согласно рекомендациям специалистов ФГАОУ ВО

«Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Москва [13].

Анализ и обработка полученной информации осуществлялись с помощью программы SPSS (версия 17.0). Категориальные данные описывались с указанием абсолютных значений и процентных долей. Сравнение процентных долей выполнялось с помощью критерия хи-квадрат Пирсона. Статистическая погрешность данных не превышала 2,5 %.

Результаты исследования. По итогам опроса социально-демографические характеристики опрошенных распределились следующим образом: 159 юношей (39,3 %), 246 девушек (60,7 %). Результаты ответов студентов разных вузов были практически одинаковы.

1. Для анализа практики информационной осведомленности студентов о ЗОЖ респондентами упомянуты следующие его компоненты:

- отсутствие вредных привычек (употребления алкоголя и табакокурения),
- полный отказ от употребления наркотических веществ,
- сбалансированное и регулярное питание,
- постоянная физическая активность,
- рациональный распорядок дня (режим труда и отдыха, полноценный сон),
- регулярный мониторинг состояния здоровья,
- душевное равновесие (конструктивное противостояние стрессам).

Правильное понимание смысла понятия «здоровый образ жизни» показали 82 % респондентов (рис. 1).

Большинство студентов (87,4 %) информированы о ЗОЖ посредством сайтов и интернет-информации. Также студенты информацию о ЗОЖ получают на учебных занятиях в 42,8 % и из средств массовой информации в 23,4 % случаев. Источником знаний о ЗОЖ у 16,8 % опрошенных была специальная литература. Среди всех опрошенных 88,4 % студентов ответили, что понятие «здоровый образ жизни» ассоциируется с занятиями профессиональным спортом, физкультурой, гимнастикой. Чуть более 1/3 студентов (31,6 %) выбрали пункт «умеренное употребление алкоголя».

Необходимо отметить, что при сравнении ответов в группах респондентов ВГУЭС и ТГМУ в ответах на вопрос о ЗОЖ были выявлены статистически значимые различия ($p < 0,001$). Так, о необходимости придерживаться ЗОЖ респонденты ВГУЭС ответили, что «проблема ЗОЖ» их совсем не волнует в 8,4 % случаев и большинство студентов (52,6 %) ответили, «что ЗОЖ – это вообще несущественно в жизни и не главное». Тогда как студенты ТГМУ считали несущественной «проблему ЗОЖ» лишь в 22,4 % случаев. Более 53,7 % респондентам «мешает» осуществлять в своей жизни принципы здорового образа жизни, а также недостаточно или полное отсутствие воли, необходимого упорства и настойчивости. А 47,4 % студентов ответили, что им мешают им в этом материальные трудности. Недостаток времени мешает придерживаться здорового образа жизни 43,2 % опрошенных. Встречались и такие ответы: «меня не волнует», «не мешает», «другие приоритеты», «слишком много “кайфа” вокруг» – по 1,1 %.

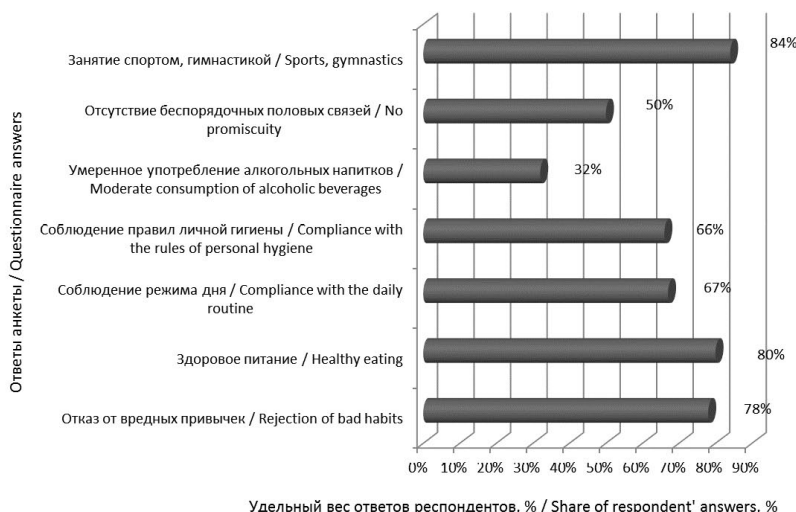


Рис. 1. Пункты, которые, по мнению респондентов, отражают понятие «здоровый образ жизни»
Fig. 1. Items that, according to respondents, reflect the concept of a "healthy lifestyle"

2. Для анализа практики степени приобщенности студентов к ЗОЖ респондентами в анкету включили следующие его компоненты:

- отказ от вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков),
- здоровое питание,
- соблюдение правил гигиены и режима дня,
- отсутствие беспорядочной половой жизни,
- регулярное посещение врача с целью профилактики,
- занятия спортом и(или) поддержание оптимальной физической формы.

По результатам анкетирования студенты ВГУЭС стараются придерживаться здорового рациона и режима питания в 21,1 %, иногда – большинство студентов 53,7 %, вовсе не придерживаются принципов здорового питания 25,3 %. Установлено, что практически постоянная приверженность здоровому рациону и режиму питания студентов медицинского вуза составила 48,6 % и иногда – 28,6 %, что существенно отличается от предпочтений в питании респондентов ВГУЭС (24 и 36 % соответственно), $p = 0,004$. Количество студентов, которые редко употребляют алкогольные напитки, составило большинство – 64,2 %. Среди всех опрошенных 26,3 % совсем не употребляют

алкоголь. Тревогу вызывает тот факт, что 10,5 % студентов употребляют алкоголь не менее трех раз в неделю, а 3,3 % респондентов ежедневно. Процент курящих респондентов составил 27,4 %, в то время как некурящих было большинство – 57,9 %. Среди опрошенных 14,7 % ранее курили, но в настоящее время бросили.

Ответы респондентов на вопрос: «Присутствуют ли какие-либо хронические заболевания из предложенного списка?» показали, что у 69,5 % какие-либо хронические заболевания отсутствуют. Имеются заболевания сердечно-сосудистой системы у 11,6 %, опорно-двигательного аппарата также у 11,6 %, желудочно-кишечного тракта у 16,8 % и сахарный диабет у 3,2 % опрошенных студентов (рис. 2).

На поставленный нами вопрос: «Частота посещения медицинских учреждений?» большинство студентов (38,9 %) ответили, что редко посещают врача. Проходят ежегодный диспансерный осмотр 1/5 часть студентов. Два-три раза в год посещают врача по необходимости 29,5 % опрашиваемых, тогда как ежемесячно обращаются к врачу 10,5 % студентов, при этом принимают лекарственные препараты редко 70,5 % респондентов, в то время как 9,5 % употребляют их постоянно (рис. 3).

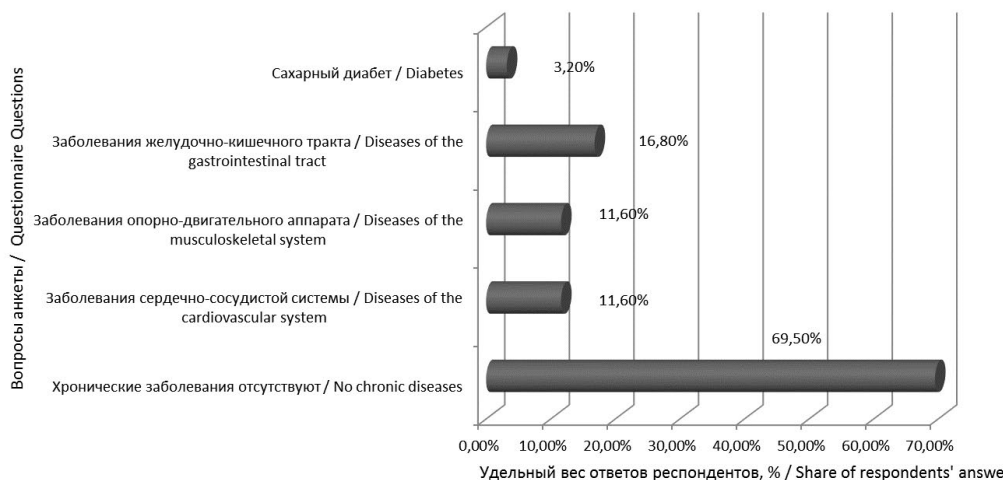


Рис. 2. Наличие хронических заболеваний у респондентов по результатам опроса
Fig. 2. The presence of chronic diseases in respondents according to the survey results

Примечательно, что юноши (50 %) чаще считают, что физическая культура и спорт влияют на личную жизнь, по сравнению с девушками (38,5 %) $p = 0,004$. Среди всех опрошенных регулярно (2–3 раза в неделю и чаще) занимаются спортом 27,4 %, иногда или время от времени – 56,1 % студентов, тех, кто вообще не занимается спортом, было 21,1 %. Наиболее популярными видами спорта были бокс (8,9 %), пилатес и фитнес (по 6,7 %). Волейболом и хоккеем увлекаются по 4,4 % респондентов, реже занимаются баскетболом, плаванием, гандболом, самбо (по 2,2 %). В танцевальных студиях занимаются 6,8 % студентов (рис. 4).

3. Для проведения анализа ценностных установок на ведение здорового образа жизни в «пандемийный» и «постпандемийный» периоды включались следующие компоненты:

- причины, мешающие придерживаться принципов здорового образа жизни,
- доброжелательные отношения с окружающими,
- умение справляться со своими эмоциями,
- душевная гармония,
- широкий круг интересов,
- богатая духовная жизнь,
- наличие хобби.

Из всех опрошенных 54,7 % студентов отметили финансовые трудности, которые становятся причинами постоянного стресса. Еще у 42,1 % респондентов вызывают стресс проблемы в семье и у 16,8 % – конфликты в коллективе. Количество

опрошенных, у которых одиночество является причиной стресса, было также значительным и составило 35,8 %. Причем девушки (80,8 %) этот факт отмечали чаще по сравнению с юношами (41,7 %) $p < 0,001$. Как юноши, так и девушки лояльно относятся к молодым людям с вредными привычками (71 и 67 % соответственно). Поощряют курение 11,3 % юношей и 2,9 % девушек. Можно отметить высокую распространенность терпимости либо безразличия юношей к людям с вредными привычками.

Среди всех респондентов 33,7 % дали неудовлетворительную оценку деятельности учебного заведения по обеспечению ЗОЖ. Исправить это студенты предложили добавлением точек в учебном заведении с бесплатной питьевой водой, приборов для регуляции температуры в аудиториях, корректировкой расписания с достаточным перерывом в обеденное время и наличием сети столовых, обеспечивающих горячим питанием.

При анализе ответов респондентов на вопрос о необходимости ведения или придерживания ЗОЖ отмечено: каждый второй ответили, что «именно для благополучной и насыщенной, качественной жизни хорошее здоровье крайне необходимы», каждый четвертый считает, что «при реализации жизненных планов плохое здоровье существенно мешает». Каждый шестой респондент отмечает престижность и модность ЗОЖ. При этом 31,6 % респондентов обеспокоены наличием болезней, а 21,8 % «планируют» длительную здоровую жизнь. А 67,8 % мечтают выглядеть привлекательно

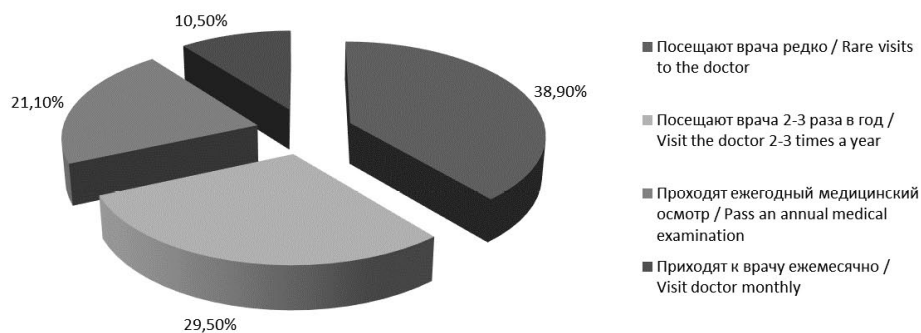


Рис. 3. Ответы респондентов на вопрос: «Частота посещения медицинских учреждений?»
Fig. 3. Respondents' answers to the question «Frequency of visits to medical institutions?»

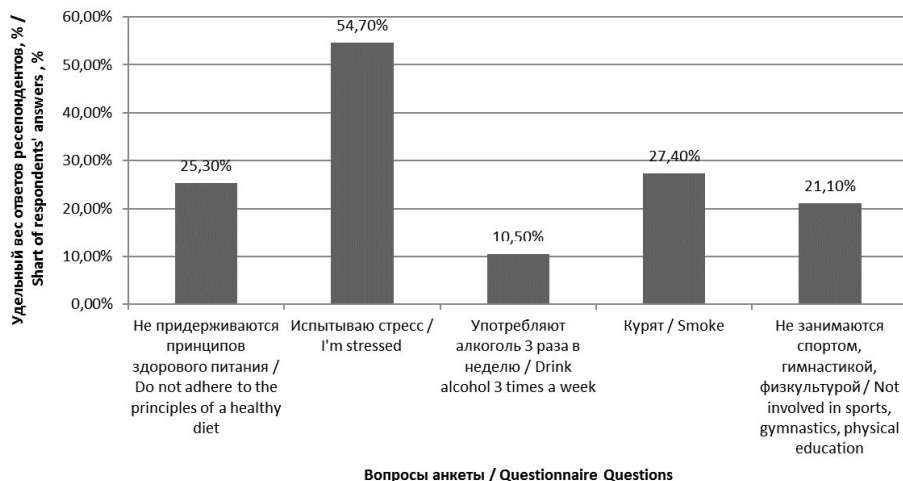


Рис. 4. Ответы респондентов по разделу «вредные привычки»
Fig. 4. Respondents' answers to the section «bad habits»

и красиво. 68,9 % ЗОЖ ассоциируют с успешностью в жизни. Среди опрошенных 74,8 % респондентов осознают, что очень важно отношение к ЗОЖ. Примечательно, что юноши (50 %) чаще считают, что физическая культура и спорт влияют на состояние здоровья, по сравнению с девушками (38,5 %), $p = 0,004$. Респонденты осознают, что заботиться о здоровье необходимо не время от времени, а постоянно. Однако 11 % опрошенных отметили, что, пока они молоды, они не задумываются о ведении ЗОЖ. 10,7 % только задумываются в будущем начать заботиться о ЗОЖ. Но, к сожалению, осознание необходимости заботы о своем здоровье не означает, что все начнут придерживаться ЗОЖ.

Обсуждение результатов. Поведенческие факторы риска играют большую роль в формировании здоровья современного человека, особенно молодежи. Полученные результаты исследования свидетельствуют о необходимости стимулирования интереса студенческой молодежи к приверженности навыкам ЗОЖ, при этом необходимо продолжать усилия, направленные на формирование культуры ЗОЖ, повышение уровня информационной осведомленности студентов о ЗОЖ и все более популяризировать ЗОЖ для данного контингента, повысить интерес к потребности приобщения молодежи к ЗОЖ, которая, исходя из полученных данных, составила 43,7 %.

При этом отмечена негативная тенденция в отношении студенческой молодежи к своему здоровью за исследуемый период. Это касается как самооценок состояния здоровья, так и практического поведения в сфере ЗОЖ. Сохраняются негативные для здоровья студентов поведенческие практики, в том числе низкая двигательная активность – 83,6 %; приверженность вредным привычкам – 42,1 % курят или курили ранее, употребляют алкоголь (из них 10,5 % студентов употребляют алкоголь не менее трех раз в неделю, а 3,3 % респондентов ежедневно) с превалированием пассивной организации свободного времени – 77 %.

Согласно результатам опроса, ЗОЖ не относят к проблеме как таковой 70 % респондентов ВГУЭС, тогда как студенты-медики так считают лишь в 22,4 % случаев. По другим результатам опроса ответы студентов двух вузов были практически одинаковы. У молодежи превалирует мнение, что личная ответственность за принятие различных, в т. ч. и ежедневных решений, которые улучшают здоровье и способствуют его укреплению, – это и есть ответственность за свое здоровье.

Информирование на занятиях о ЗОЖ, о важности выбора ЗОЖ, а не наказание и принуждение, обеспечение условий и политики ЗОЖ – в этом, по мнению респондентов, и заключается ответственность общества и вуза. Наиболее действенной мерой, способствующей ответственному отношению к своему здоровью взрослой популяции, по мнению большинства опрошенных студентов, является создание условий для ведения ЗОЖ в вузе (обеспечение бесплатной питьевой водой, соблюдение температурного режима в аудиториях, наличие в расписании достаточного перерыва на обед и обеспечение горячим питанием в столовых). При этом почти 1/2 респондентов отметили значимость стимулирующих мер для занятий спортом, а около 1/4 высказались за

эффективность штрафных мер в отношении курения. Организация режима дня, правильное питание, физическая активность на регулярной основе, в том числе и занятие спортом, отказ от употребления алкогольной продукции и курения как критерии ответственного отношения к своему здоровью обозначили большинство респондентов нашего исследования (78,6 %), что соотносится с полученными данными результатов изучения ЗОЖ молодежи другими авторами: «критическим состоянием физического развития» и низкой приверженностью «навыкам самосохранительного поведения», наличием «вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики)» [25–29, 32]. Отмечены ключевые проблемы образа жизни современной молодежи: «вредные привычки (алкоголь, наркотики, курение), несвоевременный прием пищи, недосып, недостаток физической активности и др.» [6–9, 11–15]; недооценка студентами «положительного влияния на учебную деятельность» таких важных факторов, как режим сна, питания, пребывания на свежем воздухе и выполнение физических упражнений [10, 12–21].

Ограничения исследования. При изучении здорового образа жизни среди студентов двух вузов г. Владивостока за период 2020–2021 гг. была проведена оценка 405 анкет, что представляет собой достаточную референтную выборку. Здесь в качестве ограничений выделены: образовательные предпочтения (предмет – медицинские и экономические).

Заключение. ЗОЖ это динамичная система поведения человека, основанная на знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье человека и выборе алгоритма поведения, максимально обеспечивающего сохранение и укрепление здоровья. С целью приближения к реальности в обучении студентов используются ситуационные задачи по формированию алгоритма действий в различных критических жизненных ситуациях, касающихся ЗОЖ. Характер учебных задач интересен студентам, поскольку максимально приближен к жизни. Такая проверка освоения компетенций по ЗОЖ с использованием проблемных задач направлена на выявление и осознание способа деятельности. Улучшает качество усвоения информации и помогает студентам в последствии найти правильный выход, достигать целей и задач, успешно реализовывать свои планы, если придется, то и справляться с трудностями. На основе полученных результатов нашего исследования реализованы предложения и рекомендации о целесообразности повышения интереса студенческой молодежи к вопросам сформированности навыков ЗОЖ в условиях изменяющейся социально-экономической и эпидемиологической ситуации: содержательно дополнить учебные дисциплины для освоения компетенций и формирования культуры ЗОЖ, предлагать студентам скидки в фитнес-центры и спортзалы вузов, осуществлять запретительные меры для курильщиков, в расписании предусмотреть 30–40-минутный перерыв в обеденное время.

В результате наших исследований можно сделать вывод о необходимости дальнейшего стимулирования интереса студенческой молодежи к приверженности навыкам ЗОЖ, продолжения формирования культуры ЗОЖ, повышения уровня

информационной осведомленности студентов о ЗОЖ и все большей популяризации ЗОЖ для данного контингента. Представляют интерес дальнейшие исследования, которые будут направлены не только на изучение здорового образа жизни, но и будут направлены на расширение диапазона этого исследования среди студентов Дальневосточного федерального округа в условиях отмены ряда ограничительных мер постпандемийного периода (2021–2022 гг.) и учет изменения мнения респондентов.

Список литературы

1. Бобровский И.Н., Варфоломеева Т.В. Ценностное отношение к здоровью студентов медицинского вуза // Международный научно-исследовательский журнал. 2020. № 12-2 (102). С. 113–117. doi: 10.23670/IRJ.2020.102.12.055
2. Важенина Е.Н., Манжелей И.В. Воспитательный потенциал медиасреды в формировании спортивного стиля жизни студенческой молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 6. С. 28–30.
3. Журавлева И.В. Модификация показателей здоровья россиян и его социальных детерминант в сравнении с европейскими реалиями // Социологическая наука и социальная практика. 2022. Т. 10. № 2 (38). С. 72–86. doi: 10.19181/snsp.2022.10.2.9029
4. Конев Ю.М., Ребышева Л.В., Савицкая Ю.П. Ценностные ориентации современной студенческой молодежи (по результатам социологического опроса студентов Тюменского государственного нефтегазового университета) // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-2.
5. Хусаинов А.Э., Зулкарнаев Т.Р., Агафонов А.И., Поварго Е.А., Мочалкин П.А., Шамсутдинов А.Ф. Уровень тревожности у студентов медицинского вуза с физической активностью разной интенсивности. Здоровье населения и среда обитания. 2022. Т. 30. № 4. С. 39–43. doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-4-39-43
6. Чичерина Е.Н., Виноградова Н.Д., Альдемирова О.Л. Распространенность курения среди студентов медицинских и немедицинских вузов г. Кирова // Вятский медицинский вестник. 2019. № 1 (61). С. 66–70.
7. Чугунов В.В., Никифоров В.И. Правила здоровой жизни студента // Евразийское Научное Объединение. 2020. № 6-6(64). С. 464–468.
8. Покатиллов А.Б., Кривко М.А. Об отношении молодых людей к факторам здорового образа жизни. Главный врач Юга России. 2014. № 2 (39). С. 15–18.
9. Аглиуллина С.Т., Наумов А.С., Валиев Р.И., Каримов Л.А. Анализ распространенности курения среди молодежи // Медицинский альманах. 2018. № 4 (55). С. 123–125. doi: 10.21145/2499-9954-2018-4-123-125
10. Боброва Г.В. Ценность «физическая культура» как отражение личностных компетенций студентов вуза // Вестник науки и образования. 2020. № 4 (102). С. 68–71.
11. Ушаков И.Б., Есауленко И.Э., Попов В.И., Петрова Т.Н. Гигиеническая оценка влияния на здоровье студентов региональных особенностей их питания. Гигиена и санитария. 2017. Т. 96. № 9. С. 909–912. doi: 10.18821/0016-9900-2017-96-9-909-912
12. Вороненко А.И., Мелашенко Д.Д., Дравица К.В. Отношение студентов к формированию здорового образа жизни // Эпоха науки. 2020. № 21. С. 207–214. doi: 10.24411/2409-3203-2020-11042
13. Пивоваров Ю.П., Скоблина Н.А., Милушкина О.Ю. и др. Использование интернет-опросников в оценке осведомленности об основах здорового образа жизни // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. 2020. № 2. С. 398–413. doi: 10.24411/2312-2935-2020-00055
14. Иванова С.С., Стафеева А.В., Кудрявцева О.Г. К вопросу о влиянии здоровьесформирующей среды вуза на отношение студентов к здоровому образу жизни // Глобальный научный потенциал. 2020. № 5(110). С. 93–95.
15. Корчагина Н.Л. Главные составляющие здорового образа жизни человека // Региональный вестник. 2020. № 11 (50). С. 47–49.
16. Рахманов Р.С., Богомолова Е.С., Пискарев Ю.Г., Хайров Р.Ш., Царяпкин В.Е. Оценка состояния питания студентов в организованном коллективе. Здоровье населения и среда обитания. 2022. Т. 30. № 3. С. 30–35. doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-3-30-35
17. Самарин А.В., Мехришвили Л.Л. Здоровье в системе жизненных ценностей студенческой молодежи: по результатам социологического исследования // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 1-3(55). С. 151–154. doi: 10.23670/IRJ.2017.55.007
18. Филоненко В.И., Киенко Т.С. Социальные ценности и проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи // Власть. 2019. Т. 27. № 2. С. 164–170. doi: 10.31171/vlast.v27i2.6346
19. Вардересян М.А., Казарян Т.М., Таютина Т.В. и др. Здоровый образ жизни в системе социальных представлений студенческой молодежи // Молодой ученый. 2020. № 42 (332). С. 73–76.
20. Ведухина А.Н., Лобыгина Н.М., Шарапова С.В. Здоровьесберегающие технологии укрепления здоровья молодежи в специальных медицинских группах // Философия образования. 2016. № 5 (68). С. 185–193. doi: 10.15372/PHE20160519
21. Гапанович-Кайдалов Н.В. Социально-психологические аспекты отношения к здоровью студентов медицинского университета // Проблемы здоровья и экологии. 2020. № 3 (65). С. 101–108.
22. Должикова Х.В., Зубарева Т.В., Должиков А.Г. Здоровьесберегающее поведение в системе высшего образования // Научные Записки ОрелГИЭТ. 2020. № 1 (33). С. 42–45.
23. Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Культура питания российского населения (по результатам социологического исследования). Здоровье населения и среда обитания. 2022. Т. 30. № 2. С. 13–22. doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-2-13-22
24. Бабушкин И.Е. Физкультурно-оздоровительная работа в медицинском вузе по общероссийскому направлению «Вуз здорового образа жизни» // Философия образования. 2016. № 5 (68). С. 175–184. doi: 10.15372/PHE20160518
25. Гарипова А.В. Мотивация здорового образа жизни студентов // Форум молодежной науки. 2020. Т. 1. № 3. С. 7–13. doi: 10.35599/forummn/01.03.02
26. Жираткова Ж.В., Петрова Т.Э., Леонтьева А.В. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи (социологический анализ) // Регионология. 2018. Т. 26. № 4 (105). С. 784–797. doi: 10.15507/2413-1407.105.026.201804.784-797
27. Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Здоровье в восприятии россиян и реальные медицинские практики. Здоровье населения и среда обитания. 2021. Т. 29. № 7. С. 19–27. doi: 10.35627/2219-5238/2021-29-7-19-27
28. Бондаренко А.В., Гаврилова Е.В. Здоровый образ жизни и индивидуальное здоровье студентов // Наука-2020. 2021. № 2 (47). С. 175–178.
29. Милушкина О.Ю., Маркелова С.В., Скоблина Н.А. и др. Особенности образа жизни современной студенческой молодежи // Здоровье населения и среда обитания. 2018. № 11 (308). С. 5–8. doi: 10.35627/2219-5238/2018-308-11-5-8
30. Лемещенко Е.Ю. Мода и здоровье молодежи // Медицинская сестра. 2016. № 1. С. 34–37.
31. Нагирная Л.Н., Титова Ю.В., Скварник В.В. К вопросу о формировании гигиенических знаний у студентов учреждений высшего и среднего профессионального медицинского образования г. Владивостока // Здоровье населения и среда обитания. 2020. № 12(333). С. 30–37. doi: 10.35627/2219-5238/2020-333-12-30-37
32. Пузанова Ж.В., Тертышников А.Г. Особенности образа жизни и отношения к здоровью российских студентов

(на примере МГУ и РУДН) // Социологические исследования. 2017. № 8 (401). С. 88–94. doi: 10.7868/S0132162517080104

References

- Bobrovsky IN, Varfolomeeva TV. Value attitude to health in medical university students. *Mezhdunarodnyy Nauchno-Issledovatel'skiy Zhurnal*. 2020;(12-2(102)):113-117. (In Russ.) doi: 10.23670/IRJ.2020.102.12.055
- Vazhenina EN, Manzheley IV. Educational contribution of local media in sporting lifestyle promotion focused on university students. *Fizicheskaya Kul'tura: Vospitanie, Obrazovanie, Trenirovka*. 2016;(6):28-30. (In Russ.)
- Zhuravleva IV. Modification of health indicators of Russians and its social determinants in comparison with European realities. *Sotsiologicheskaya Nauka i Sotsial'naya Praktika*. 2022;10(2(38)): 72-86. (In Russ.) doi: 10.19181/snsp.2022.10.2.9029
- Konev YuM, Rebysheva LV, Savitskaya YuP. Valuable orientations of modern students (based on a poll of students of the Tyumen State Oil and Gas University). *Sovremennye Problemy Nauki i Obrazovaniya*. 2015;(1-2):203. (In Russ.)
- Khusainov AE, Zulkarnaev TR, Agafonov AI, Povargo EA, Mochalkin PA, Shamsutdinova AF. The level of anxiety among medical university students with physical activity of different intensity. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2022;30(4):39-43. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-4-39-43
- Chicherina EN, Vinogradova ND, Aldemirova OL. The prevalence of smoking among students of medical and non medical universities in Kirov. *Vyatskiy Meditsinskiy Vestnik*. 2019;(1(61)):66-70. (In Russ.)
- Chugunov VV, Nikiforov VI. [Rules of a student's healthy lifestyle.] *Evrasiyskoe Nauchnoe Ob'edinenie*. 2020;(6-6(64)):464-468. (In Russ.)
- Pokatilov AB, Krivko MA. [On the attitude of young people to healthy lifestyle factors.] *Glavnyy Vrach Yuga Rossii*. 2014;(2(39)):15-18. (In Russ.)
- Agliullina ST, Naumov AS, Valiev RI, Karimov LA. Analysis of the prevalence of smoking among young people. *Meditsinskiy Almanakh*. 2018;(4(55)):123-125. (In Russ.) doi: 10.21145/2499-9954-2018-4-123-125
- Bobrova GV. The value of "physical culture" as a reflection of personal competencies of university students. *Vestnik Nauki i Obrazovaniya*. 2020;(24(102)):68-71. (In Russ.)
- Ushakov IB, Esaulenko IE, Popov VI, Petrova TN. Hygienic assessment of the impact of regional peculiarities of nutrition on health of students. *Gigiena i Sanitariya*. 2017;96(9):909-912. (In Russ.) doi: 10.18821/0016-9900-2017-96-9-909-912
- Voronenko AI, Mialashchanka DD, Dravitsa KV. The attitude of students to the formation of a healthy lifestyle. *Epokha Nauki*. 2020;(21):207-214. (In Russ.) doi: 10.24411/2409-3203-2020-11042
- Pivovarov YuP, Skobolina NA, Milushkina OYu, et al. Use of Internet surveys in the assessment of awareness of the basics of a healthy lifestyle. *Sovremennye Problemy Zdravookhraneniya i Meditsinskoy Statistiki*. 2020;(2):398-413. (In Russ.) doi: 10.24411/2312-2935-2020-00055
- Ivanova SS, Stafeyeva AV, Kudryavtseva OG. The effect of health-saving environment on students' attitude to healthy lifestyle. *Global'nyy Nauchnyy Potentsial*. 2020;(5(110)):93-95. (In Russ.)
- Korchagina NL. [The main components of a human healthy lifestyle.] *Regional'nyy Vestnik*. 2020;(11(50)):47-49. (In Russ.)
- Rakhmanov RS, Bogomolova ES, Piskarev YG, Khayrov RSh, Tsaryapkin VE. Evaluation of student nutrition at the university. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2022;30(3):30-35. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-3-30-35
- Samarin AV, Mekhrishvili LL. Health in the life value of students: social research results. *Mezhdunarodnyy Nauchno-Issledovatel'skiy Zhurnal*. 2017;(1-3(55)):151-154. (In Russ.) doi: 10.23670/IRJ.2017.55.007
- Filonenko VI, Kienko TS. Social values and problems of health saving of the student youth. *Vlast'*. 2019;27(2):164-170. (In Russ.) doi: 10.31171/vlast.v27i2.6346
- Varderesyan MA, Kazarian TM, Tayutina TV, Zhukova EA, Gabalaeva DSh. [Healthy lifestyle in the system of social notions of student youth.] *Molodoy Uchenyy*. 2020;(42(332)):73-76. (In Russ.)
- Vedukhina AN, Lobygina NM, Sharapova SV. Health-preserving technologies of health promotion of the youth in special medical groups. *Filosofiya Obrazovaniya*. 2016;(5(68)):185-193. (In Russ.) doi: 10.15372/PHE20160519
- Gapanovich-Kaidalov NV. Socio-psychological aspects of medical students' attitude toward health. *Problemy Zdorov'ya i Ekologii*. 2020;(3(65)):101-108. (In Russ.)
- Dolzhihova KV, Zubareva TV, Dolzhihkov AG. Health-saving behavior in the system of higher education. *Nauchnye Zapiski Orel'GIET*. 2020;(1(33)):42-45. (In Russ.)
- Pokida AN, Zygunovskaya NV. Food culture of the Russian population: Results of a sociological survey. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2022;30(2):13-22. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-2-13-22
- Babushkin IE, Vorontsov PG, Zharikov AYU. Development of the sports and recreation activities in the medical higher education institution according to the national program "Higher Education Institution of Healthy Lifestyle". *Filosofiya Obrazovaniya*. 2016;(5(68)):175-184. (In Russ.) doi: 10.15372/PHE20160518
- Garipova AV. Motivation of healthy lifestyle of students. *Forum Molodezhnoy Nauki*. 2020;1(3):7-13. (In Russ.) doi: 10.35599/forummn/01.03.02
- Zhiratkova ZhV, Petrova TE, Leontyeva AV. Promotion of a healthy lifestyle among students (a sociological analysis). *Regionologiya*. 2018;26(4(105)):784-797. (In Russ.) doi: 10.15507/2413-1407.105.026.201804.784-797
- Pokida AN, Zygunovskaya NV. Health in the perception of Russians and real medical practices. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2021;29(7):19-27. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2021-29-7-19-27
- Bondarenko AV, Gavrilova EV. Healthy lifestyle and individual health of students. *Nauka-2020*. 2021;(2(47)):175-178. (In Russ.)
- Milushkina OYu, Markelova SV, Skobolina NA, et al. Lifestyle features of modern student youth. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2018;(11(308)):5-8. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2018-308-11-5-8
- Lemeshchenko EYu. Fashion and young people's health. *Meditsinskaya Sestra*. 2016;(1):34-37. (In Russ.)
- Nagirnaya LN, Titova YuV, Skvarnik VV. To the issue of building health knowledge in students of higher and secondary medical education institutions of Vladivostok. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2020;(12(333)):30-37. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2020-333-12-30-37
- Puzanova ZhV, Tertyshnikova AG. Special aspects of Russian students' lifestyle and attitude to health (evidence from the Moscow State University and RUDN University). *Sotsiologicheskie Issledovaniya*. 2017;(8(401)):88-94. (In Russ.) doi: 10.7868/S0132162517080104

