



УДК 316.4

DOI 10.52575/2712-746X-2021-46-3-461-473

Здоровьесберегающее поведение студенческой молодежи: факторы формирования и условия сохранения

Ковальчук О.В., Лазуренко Н.В., Нифонтова В.А.

Белгородский государственный национальный исследовательский университет,
Россия, 308015, г. Белгород, ул. Победы 85

E-mail: kovalchuk@bsu.edu.ru; lazurenko@bsu.edu.ru; nifontova@bsu.edu.ru

Аннотация. Сегодня растет число социально детерминированных и социально значимых заболеваний, поэтому изучение специфики здоровьесберегающего поведения молодежи представляет особую значимость. Несмотря на многочисленность публикаций по этой проблематике, практически отсутствуют исследования по изучению проблем здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи. Целью данного исследования является анализ факторов формирования и условий сохранения здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи. Авторами было проведено анкетирование, в котором приняли участие 211 студентов. В результате было выявлено, что студенческая молодежь включает здоровье в систему жизненных ценностей как одну из основных составляющих. В студенческой среде существует понимание здорового образа жизни и положительное отношение к нему. Было установлено, что большая часть студентов недостаточно мотивированы на сохранение и поддержание своего здоровья; студенты не озабочены поиском систематизированных тематических знаний на уровне научных исследований в этой области, их информационная активность сводится к получению фрагментарных разрозненных сведений из средств массовой информации и от сверстников; ценностные и поведенческие установки родительской семьи играют огромную роль в формировании поведения учащихся.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесберегающее поведение, самосохранительное поведение, формирование здоровьесберегающего поведения, студенческая молодежь.

Для цитирования: Ковальчук О.В., Лазуренко Н.В., Нифонтова В.А. 2021. Здоровьесберегающее поведение студенческой молодежи: факторы формирования и условия сохранения. *НОМОТНЕТІКА: Філософія. Соціологія. Право*, 46 (3): 461–473. DOI: 10.52575/2712-746X-2021-46-3-461-473

Health-saving Behavior of Students: Factors of Formation and Conditions of Preservation

Olga V. Kovalchuk, Nftalia V. Lazurenko, Victoria A. Nifontova

Belgorod National Research University,
85 Pobeda St, Belgorod, 308015, Russia

E-mail: kovalchuk@bsu.edu.ru; lazurenko@bsu.edu.ru; nifontova@bsu.edu.ru

Abstract: Today the number of socially determined and socially significant diseases is growing, so the study of the features of health-saving behavior of young people is of particular importance. Despite the numerous publications on this issue, there are practically no studies on the problems of health-saving behavior of students. The purpose of this study is to analyze the factors of formation and conditions for maintaining the health-saving behavior of students. To study the problem, a questionnaire was conducted, in which 211 students took part. As a result of the study, it was revealed that the student youth includes health in the system of life values as one of the main components. There is an understanding of a healthy lifestyle and a positive attitude towards it among students. It was found that most of the students are not



sufficiently motivated to preserve and maintain their health; students are not concerned with the search for systematic thematic information at the level of scientific research in this area, and their information activity is reduced to obtaining fragmented scattered information from the media and peers; the value and behavioral attitudes of the parent family play a huge role in shaping student behavior.

Keywords: healthy lifestyle, health-saving behavior, self-preserving behavior, formation of health-saving behavior, student youth.

For citation: Kovalchuk O.V., Lazurenko N.V., Nifontova V.A. 2021. Health-saving Behavior of Students: Factors of Formation and Conditions of Preservation. NOMOTHETIKA: Философия. Социология. Право, 46 (3): 461–473 (in Russian). DOI: 10.52575/2712-746X-2021-46-3-461-473

Введение

Сохранение здоровья населения является одним из важнейших приоритетов современного общества, при этом проблема состояния здоровья молодежи носит особый, социально значимый характер. Важной проблемой сегодня становится непрекращающийся рост числа социально детерминированных и социально значимых заболеваний, которые возникают в детско-подростковом возрасте и сохраняются в последующих возрастных группах, отражаясь на уровне здоровья и являясь причиной инвалидизации населения. Данному вопросу уделен ряд направлений в таких национальных проектах РФ, как «Здоровье», «Образование», «Демография»¹ (сроки реализации – с 01.01.2019 по 31.12.2024).

Пандемия, с которой пришлось столкнуться всему миру, актуализировала такое направление исследований, как формирование здоровьесберегающего поведения, от которого зависит образ жизни различных возрастных и профессиональных групп населения. Решение этого вопроса связано с необходимостью формирования здоровых привычек прежде всего у молодежи, поскольку именно в этот возрастной промежуток формируются необходимые в течение всей жизни поведенческие привычки и навыки, которые сказываются на качестве здоровья в последующем. Причем склонность к так называемым вредным привычкам отчасти формируются именно в студенческие годы. Студенчество можно квалифицировать как своеобразный кризисный этап, который характеризуется биологическим развитием и изменением социальных ролей, поведенческих изменений, связанных со здоровьем. Различные исследования [Burtows, 2017; Heidari, 2017; Bakouei, 2018; Mohamed Mahmoud Al-Momani, 2021; Sadeghi Bahmani, 2018; Lazurenko et al, 2020] показывают, что молодежь склонна к нездоровому образу жизни (употреблению табака, неправильному питанию, повышенному стрессу, низкой физической активности, рискованному сексуальному поведению, травмам и насилию и т. д.), и такое поведение влияет не только на здоровье в целом, но и отражается на образовательном процессе, что в последствии не может не сказаться на профессиональном уровне. Можно сказать, что факторами, оказывающими негативное влияние на формирование здоровьесберегающего поведения обучающихся, являются недостаточно сформированные знания в данной области и несформированная здоровьесберегающая среда сузов и вузов.

Охарактеризовать образ жизни современного человека можно такими понятиями и явлениями, как информационная перегруженность, психологические стрессы, гиподинамия, лишний вес, химическая и нехимическая зависимость, различные пищевые аддикции, отсутствие высоких нравственно-этических идеалов, утрата цели и смысла жизни. Отме-

¹ Национальные проекты: целевые показатели и основные результаты. На основе паспортов национальных проектов, утвержденных президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (2019). URL: <http://static.government.ru/media/files/p7nn2CS0pVhvQ98OOwAt2dzCIAietQih.pdf> (дата обращения: 14 августа 2021).



тим, что вследствие различных факторов, включающих постоянную нагрузку во время обучения, неблагоприятную экологическую среду, различного рода аддикции, происходит значительное ухудшение здоровья студенческой молодежи [Кожевникова, 2011; Кобыляцкая, Осыкина, Шкатова, 2015; Били-Лазарь и др., 2018].

Проблема, на наш взгляд, заключается в том, что системе средне-специального и высшего образования очень трудно балансировать, с одной стороны, между необходимостью оптимизации деятельности с целью сохранения здоровья студентов и, с другой – между наращиванием интенсификации учебного процесса для улучшения качества и повышения уровня сформированности необходимых компетенций. Безусловно, образовательная среда постепенно наращивает объем профилактических программ здоровья и алгоритмов обучения с минимизацией потерей здоровья обучающихся. Но негативными факторами здесь являются как объективные обстоятельства (и в качестве показательного примера можно назвать внедрение дистанционного обучения вследствие распространения коронавирусной инфекции), так и субъективные аспекты, поскольку молодежь, студенчество как особая демографическая группа является достаточно активной, ее запросы постоянно меняются, и потому необходимо вырабатывать новые формы работы с ней, что, конечно, не позволяет в значительной степени минимизировать риски снижения здоровья и увеличить значение факторов формирования здоровьесберегающего поведения для студентов.

В последнее время мы наблюдаем некоторую тенденцию к изменению образа жизни, особенно у молодежи, увлечению различного рода спортивными занятиями, однако пока эта тенденция только проявляется. Задачей применения здоровьесберегающих технологий является как раз формирование самосохранительного и здоровьесберегающего поведения, которое было бы направлено на трансформацию сознания человека, изменение его жизненных ценностей в сторону понимания проблемы сохранения своего здоровья на высоком уровне, умения корректировать свой образ жизни и применять правила здоровьесбережения в своей повседневной социальной практике [Гернега, Бриль, 2016; Танеева, Троицкая, 2014].

Для улучшения качества здоровья социума необходима практика самосбережения человека. Это, прежде всего, понимание самооценности личного здоровья, профилактика различных нежелательных процессов как соматического, так и психического и нравственного характера, через поддержание физической активности, увеличение адаптивности к различным стрессам; интерес к своему здоровью и формирование привычки самоконтроля своего состояния здоровья; умение критически осмыслить нежелательные аспекты своего образа жизни и изменить их и т.п.

Несмотря на многочисленность публикаций по этой проблематике, практически отсутствуют исследования по изучению проблем здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи. В связи с этим авторами проведено прикладное социологическое исследование, направленное на выявление условий и факторов формирования самосохранительного поведения студентов среднего профессионального образования (СПО).

Объекты и методы исследования

Выборочная совокупность составила 211 человек (Инжиниринговой и Медицинский колледжи НИУ «БелГУ»). Опрошены студенты 1–3 курса (16–18 лет), из них 43 % – юноши, 57 % – девушки.

В исследовании были использованы следующие методы: генерализация материалов статистических источников, научной, публицистической литературы по вопросам, поставленным в исследовании; метод анкетного опроса; компьютерная обработка социологической информации при помощи пакета программ SPSS; вторичный анализ первичных социологических данных; составление сравнительных таблиц; компаративный анализ.



Результаты и их обсуждение

Основания и детерминанты здоровьесберегающего поведения. Концепция само-сохранительного и здоровьесберегающего поведения была предложена А. Антоновым и получила свое развитие в работах И. Журавлевой [2000], Д.С. Корниенко [2014], Л. Шиловой [2000] как система действий и отношений, опосредующих здоровье и продолжительность жизни человека.

Такие факторы, как социальная культура и культурные ценности и традиции общества и индивида, жизненные ценности, социально-экономическая ситуация в стране, государственная социальная политика оказывают влияние на само-сохранительное и здоровьесберегающее поведение, составляющее образ жизни и человека, и социума, к которому он принадлежит. Структуру такого поведения можно описать через такие направления, как ведение здорового образа жизни, включающего различные мероприятия (от физической нагрузки и правильного пищевого поведения до применения практических рекомендаций от научного сообщества); осуществление превентивных мероприятий по профилактике различного рода заболеваний, своевременное обращение к специалистам (проведение лечения); безопасные условия на рабочем месте при возможности выбора места трудоустройства (либо минимизация негативных факторов при отсутствии выбора).

Скорее всего, от отношения к здоровью индивида и общества напрямую зависит само-сохранительное поведение. Результаты различных исследований [Vittgows и др. 2017, Heidarí и др. 2017], показывают, что само-сохранительное и здоровьесберегающее поведение во многом зависит от воздействия таких факторов, как опыт столкновения со смертью (данный опыт может способствовать усилению заботы о собственном здоровье); отношение к продолжительности жизни (зависит от самооценки здоровья, степени заботы о нем, гендерных характеристик и т.п.).

В конечном счете здоровый образ жизни детерминируется самим человеком, его сознательной деятельностью. И повседневная практика здорового образа жизни определяется осознанным и ответственным отношением человека к себе, своему здоровью, здоровью окружающих его людей, уровнем гигиенической культуры, жизненными целями и ценностными ориентациями [Мартыненко, 2004].

Различные стороны социальной жизни формируют здоровьесберегающее поведение. Но все же не в меньшей степени оно связано с мотивационно-личностным проявлением человека своих способностей. На современном этапе необходимо наличие у студентов внутренней мотивации к здоровому образу жизни, так как без нее говорить о воздействии на формирование здоровьесберегающего поведения не представляется возможным.

Результаты эмпирического исследования. Анкета включала блок вопросов о ценностных ориентациях студенческой молодежи (ценность здоровья) и оценку состояния здоровья.

Согласимся с О.А. Немовой, Л.И. Кутеповой, В.В. Ревитиной [2016] в том, что ценность здоровья во многом зависит не только от стиля жизни молодого человека и агентов его первичной социализации, но и института образования, СМИ. Наше исследование подтвердило, что в основании приоритетных жизненных ценностей, наряду с «будущей карьерой», «наличием друзей» и «любовью», находится «здоровье», – его выбрали 61 % опрошенных. В контексте жизненных ценностей данные нашего исследования частично подтверждают результаты исследования Г.В. Акименко, Л.В. Начевой [2019]: 52 % студентов 1–2 курса и 41 % студентов 3 курса оценили состояние своего здоровья как «хорошее», 22 % респондентов отметили, что «не болеют» или «редко болеют», 13 % студентов имеют различные хронические заболевания (из них 14 % имеют различные заболевания органов дыхания, 12 % – органов пищеварения, 10 % – заболевания сердечно-сосудистой системы, 7 % – неврологические, остальные респонденты указали различные заболевания



психосоматического спектра – от эндокринных и инфекционных до заболеваний опорно-двигательного аппарата). Многие студенты (в основном, девушки (78 %)) отметили, что хотели бы немного сбросить вес, однако по нашим наблюдениям, только 4 человека имеют явно избыточный вес (3 девушки и 1 юноша).

В анкете многие студенты отметили факторы, которые оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья: гиподинамия (53 %), стресс из-за семейных и личных взаимоотношений (44 %), неправильное питание (61 %).

Однако, отдав приоритет здоровью как ценности, студенческая молодежь практически ничего не предпринимает для его сохранения: 64 % ведут малоподвижный образ жизни (лишь 17 % указали на то, что занимаются постоянно каким-то видом спорта, либо ходят в спортзал); 78 % респондентов не обращают внимание на «правильное питание»; 19 % студентов курят (причем, если первокурсники имеют никотиновую зависимость лишь в 9 % случаев, то к третьему курсу курят уже 21 % студентов); 22% студентов (18-летних) периодически (иногда) употребляют алкоголь (чаще всего пиво).

Причинами формирования различного рода зависимостей, по мнению респондентов, являются: «получение удовольствия» (68 %), «отсутствие других развлечений» (58 %), «влияние друзей» (42 %), «нервные перегрузки» (38 %), «повышение настроения» (36 %), «пример старших членов семьи» (27 %), «не думаю, что это может привести к серьезным проблемам со здоровьем» (11 %). Следует отметить, что отдельные данные, касающиеся различного рода зависимостей, в нашем исследовании сопряжены с данными исследований В.И. Павлова [2011] и Я.В. Ушаковой [2007].

В нашем исследовании прослеживается связь между невысокой оценкой своего здоровья и наличием вредных привычек, при этом, как уже отмечалось, больше вредных привычек имеют обучающиеся на 3 курсе (результаты представлены в табл. 1).

Таблица 1
Table 1

Взаимосвязь оценки своего здоровья и курения (студенты 1–3 курсов)
 The relationship between assessing your health and smoking (students of 1–3 courses)

Оценка здоровья	Не курит (%)	Курит иногда (%)	Курит много (%)
Хорошее (не более)	47	41	32
Среднее (иногда болею)	38	37	41
Плохое (болею часто)	15	22	27

Результаты, полученные в нашем исследовании, подтверждают данные В.И. Филоненко, Т.С. Киенко [2019] о взаимозависимости оценки своего здоровья и наличия вредных привычек.

Респондентам были заданы вопросы на понимание терминологии ЗОЖ, определенные отношения к здоровью и использование ресурсов получения информации в данной области.

Здоровый образ жизни, по мнению студентов, включает такие составляющие, как физическая активность (многие отметили посещение спортивных и фитнес-клубов), возможность выбора «правильной еды» (большинство студентов указали в качестве «правильной еды» фрукты и «вкусные овощи», достаточный сон (высыпаться), отсутствие вредных привычек, хорошее самочувствие, благополучие во всем (многие указали на физическое и психологическое благополучие, а также «развиваться духовно») (результаты представлены в табл. 2).



Отдельные результаты нашего исследования, касающиеся составляющих здорового образа жизни, коррелируют с результатами исследования А.В. Гариповой [2020], проведенного в НИУ «БелГУ».

Таблица 2
 Table 2

Составляющие здорового образа жизни студенческой молодежи
 (множественный выбор)
 Components of a healthy lifestyle of student youth (multiple choice)

Варианты ответов	Количество выборов (%)
Активный образ жизни	62
Правильная еда	57
Достаточный сон	31
Отсутствие вредных привычек	71
Хорошее самочувствие	28
Психосоматическое благополучие	16
Духовное развитие	9
Другое	4

При этом студенты сами отметили негативные тенденции в формировании ЗОЖ: «иногда, выпивая с друзьями, можно повысить жизненный тонус, что не может привести к серьезным нарушениям здоровья», «нарушая иногда, можно спастись от стресса», «я не имею высокой мотивацию и силы воли», «мне все лень», «мой организм здоров, поэтому немного вредных привычек ему не повредит», «я много ем, и это, скорее негативный фактор самосохранения», «я часто сижу на диетах», «я редко обращаюсь к врачам». Отметим, что к врачу студенты обращаются чаще всего в связи с инфекционными респираторными заболеваниями для получения различного рода справок, либо в связи с диспансеризацией и участием в ГТО (62 % из тех, кто посещал врача в течение последнего года).

В анкете также был предложен блок вопросов, посвященных информационному просвещению в области формирования мотивации к здоровому образу жизни.

Нами выяснено, что студенты колледжей практически не смотрят передачи, мало читают научно-популярную литературу по формированию здоровьесберегающего поведения, они не озабочены (в большинстве случаев) профилактикой заболеваний (с точки зрения получения новой информации), все их знания основаны на опыте родителей, сверстников, либо на «увиденном случайно» в интернет-ресурсе (чаще в социальных сетях). Однако данный факт не означает, что у студенческой молодежи полностью отсутствует потребность в таком роде информации – подавляющее количество респондентов хотели бы иметь возможность получать знания о формировании здоровьесберегающего поведения (71 %). Следует указать, что студенты медицинского колледжа чаще всего получают информацию на лекциях (64 % – студенты 2 и 3 курса).

Формат просветительских мероприятий, который мог бы заинтересовать респондентов, сведен к следующим: психологические тренинги и мастер-классы (43 %), флешмобы, челленджи, квесты (32 %), участие в группах по интересам (14 %), фестивали и карнавалы (4 %), спортивные мероприятия (3 %), кинопоказы (4 %). Молодые люди склоняются к визуализации или личному участию в ЗОЖ-мероприятиях.



Результаты исследования позволяют говорить о негативном отношении студенческой молодежи к такому социальному явлению, как наркомания: 98 % респондентов выразили крайне негативное отношение, 2 % ответили, что им «безразлично».

Анализ ценностных установок студенческой молодежи на здоровый образ жизни позволил определить три группы респондентов, которые в той или иной степени задумываются о составляющих здорового образа жизни, имеют в разной степени самосохранительные установки.

К первой группе респондентов (условно названной «уверенные») относятся те, для кого здоровье и здоровый образ жизни являются абсолютными приоритетами (наряду с такими ценностями, как семья, развитие личности, физическая красота). Можно сказать, что у данной группы респондентов сформированы «здоровые» привычки, но иногда они проявляются в гипертрофированном виде. С данной группой необходима минимальная (направленная) работа.

Вторая группа включает в себя респондентов, которых мы условно можем назвать «колеблющиеся»: для них здоровье далеко не на первом месте как жизненная ценность, но при этом, как они сами считают, необходимо отличное психосоматическое состояние, красивое телосложение для авторитета у сверстников. Для данной группы необходимо систематическое привитие навыков здоровьесберегающего поведения, то есть, направленное воздействие посредством различного рода мероприятий, включающих изучение научно-популярной литературы.

Третья группа респондентов, условно названная «непоследовательные», приоритет отдают профессиональному становлению, гедонистическому образу жизни, но при этом считают, что человеку необходимы знания о работе организма, физическая активность. Для этой группы характерен образ жизни, не включающий здоровьесберегающее поведение как таковое, но эти респонденты задумываются о нем («ожидающие знания»). Для данной группы в первую очередь необходимо формирование когнитивных здоровьесберегающих установок.

Большая часть студентов считают, что в современном обществе необходимо заботиться о состоянии своего организма посредством физической нагрузки (52 %), а 28 % ответили, что «невозможно считать человека культурным, если он находится в плохой физической форме». Менее половины респондентов (47 %) обладают знаниями о взаимозависимости личностного и физического развития и на этой основе строят свои поведенческие реакции. Однако студенты колледжей в основном личностное развитие связывают с совершенствованием своей физической формы (красоты).

Большая часть участников исследования указали на существование рекламы ЗОЖ в СМИ, и именно с этим фактом молодежь связывает формирование стереотипов сознания в аспекте «мода на здоровый образ жизни». Следует отметить, что результаты исследования В.Н. Терешкиной [2013] свидетельствуют о том, что мода является фактором формирования здоровьесберегающего поведения молодежи, а механизмом выступают СМИ.

Следующий блок вопросов анкеты касался непосредственно мотивации к здоровому образу жизни. Согласно результатам анкетирования, 78 % студентов, принимавших участие в исследовании, желали бы «улучшить состояние своего здоровья». При этом среди тех, кто отметил состояние своего здоровья, как «плохое», мотивация на его улучшение существенно сильнее у девушек, нежели у юношей (54 против 31 %).

Для существенного улучшения и сохранения своего здоровья, по мнению респондентов, в первую очередь следует «перестать нервничать» (53 %) и «рационально питаться» (46 %). Третью позицию заняли ответы «занятие физической нагрузкой» и «отсутствие вредных привычек» (36 % и 35 % соответственно). Кроме таких ответов, студентами были выбраны следующие: «своевременное обращение в поликлинику» (28 %), «соблюдение гигиены» (21 %), «правильный режим дня» (14 %).

В заключительной части анкеты нами был задан вопрос (вопрос-фильтр) относительно проведения свободного времени (табл. 3).



Таблица 3
 Table 3

Распределение ответов на вопрос
 «Чем бы вы предпочли заниматься в свободное время?» (множественный выбор)
 Distribution of answers to the question
 "What would you prefer to do in your free time?" (multiple choice)

Варианты ответа	Количество выборов (%)
Коммуникации личные и через Интернет с друзьями	71
Прослушивание музыки и просмотр контента	68
Посещение развлекательных заведений	67
Хобби	34
Занятие физкультурой или спортом	29
Ничего не делать (отдыхать)	18
Другое	7

Как показало исследование (см. табл. 3), только треть респондентов свободное время предпочли «отдать» физкультуре и спорту. Как нам видится, предпочтение других видов деятельности для проведения досуга может свидетельствовать о недостаточно высокой мотивации к сохранению здоровья посредством физической нагрузки.

Влияние на осознание студенчеством необходимости физкультуры оказывает стереотипизация сознания (формируемая зачастую СМИ), следствием которой являются:

- во-первых, польза физической нагрузки для организма недооценивается;
- во-вторых, молодежь зачастую переоценивает состояние своего здоровья;
- в-третьих, имея невысокую мотивацию, молодые люди не справляются с режимом ограничения (регулярная физическая нагрузка, отказ от вредных привычек, определенный режим дня и т.п.);
- в-четвертых, физическая активность в общей системе жизненных приоритетов молодежи имеет невысокий статус;
- в-пятых, в представлениях молодежи отсутствует взаимозависимость между физической активностью и состоянием здоровья, физической активностью и будущей профессиональной деятельностью.

Немаловажные вопросы мотивационного характера позволили выяснить отношение студентов к проблеме их личного отношения к здоровью и формированию собственного самосохранительного поведения. Так, респонденты считают, что вести ЗОЖ необходимо по следующим причинам: «чтобы хорошо выглядеть», «чтобы иметь здоровое потомство», «чтобы не травмировать родителей», «чтобы долго жить», «занимаясь спортом и соблюдая режим дня – больше уважаешь себя», «чтобы уйти от стресса», «чтобы в дальнейшем не возникли болезни» (результаты представлены в табл. 4).

Полученные данные позволяют утверждать, что внутренняя мотивационная составляющая, направленная на самосохранение, выражается в желании иметь «подтянутое накаченное тело» (юноши), «красивую фигуру» (девушки); сохранить здоровье и предотвратить заболевания; улучшить психическое самочувствие и снимать стресс. Практически такие же мотивы (за исключением экономической составляющей, когда студенты хотят бросить курить из-за высокой стоимости на табачную продукцию) наблюдаются у студентов, желающих бросить курить (хотят бросить курить 78 % из числа курящих). Таким образом, самосохранение как продление жизни студентами практически не рассматривается, и, видимо, различным социальным институтам необходимо его пропагандировать.



Таблица 4
Table 4

Причины, по которым необходимо вести здоровый образ жизни
(множественный выбор)

Reasons why you need to lead a healthy lifestyle (multiple choice)

Вариант ответа	Мужчины (%)	Женщины (%)
Чтобы хорошо выглядеть	41	46
Чтобы иметь здоровое потомство	23	29
Чтобы не травмировать родителей	13	15
Чтобы долго жить	16	17
Занимаясь спортом и соблюдая режим дня – больше уважаешь себя	28	14
Чтобы уйти от стресса	44	49
Чтобы в дальнейшем не возникли болезни	18	14
Чтобы вылечить уже имеющиеся болезни	17	16

Несколько вопросов было посвящено пищевому поведению. Как мы выяснили, у респондентов преобладают уже сформированные привычки неправильного пищевого поведения: потребление фастфуда (каждый день – 32 % опрошенных, 2–3 раза в неделю – 42 %, редко – 16 %, вообще никогда – 10 %); потребление газированных сладких напитков (63 %), потребление сладостей (82 %). При этом овощи (кроме картофеля) и зелень, вообще не пользуются популярностью у студенчества (частое употребление только у 18 % респондентов). Кроме того, студенты достаточно редко употребляют рыбу и достаточно часто – «сладкую молочку» (творожки, йогурты и т.п.).

Интересен тот факт, что сами студенты (74 %) считают свое питание «не сбалансированным и даже вредным», но для изменения ситуации, как правило, ничего не предпринимают. При этом девушки чаще (52 % из тех, кто старается питаться «правильно»), чем юноши (48 %) употребляют «здоровую еду» и чаще задумываются об этом. Кроме того, студентки чаще смотрят программы, связанные с формированием здорового образа жизни.

Студенты колледжей определили факторы риска: «различные аддикции» (71 %) (курение, употребление алкоголя), «отсутствие или недостаток физической активности» (58 %), «плохая экология» (43 %), «несбалансированное питание» и «плохие продукты» (58 %), «конфликты, приводящие к нервным перегрузкам» (38%).

Причины, по которым студенты поддерживают свое «физическое состояние» определены следующие: «уважение от сверстников» и желание «понравится противоположному полу» (51 %), «удовольствие от физической активности» и «удовольствие от собственного тела» (46 %), «поддержка работоспособности» (23 %), «быть здоровым» (17 %), «достижение спортивных результатов» (5 %). Таким образом, физическую активность как фактор сохранения и поддержания здоровья выделили менее пятой части респондентов, что может свидетельствовать скорее о гедонистической составляющей в системе ценностных ориентаций, но не о сформированной четкой позиции и понимании самосохранения и здоровьесбережения.

Студентами определены такие причины отсутствия внимания к физической активности: «не хватает времени» (33 %), «нет силы воли» (28 %), «нет ясности в понимании» (25 %), «не вижу смысла, не нахожу взаимосвязи между физической активностью и общим самочувствием» (14 %). При этом составляющие поддержания физического состояния в гендерном разрезе несколько различаются: девушек заботит прежде всего идеаль-



ный вес и фигура (достигается посредством аэробных нагрузок и диеты), у юношей усилия направлены на развитие мускулатуры (достигается посредством анаэробных нагрузок). Скорее всего, такие ответы могут свидетельствовать о том, что физкультура и спорт не воспринимаются молодыми людьми как одна из составляющих ЗОЖ и самосохранения, а воспринимается как способ формирования внешности, направленный на достижение целей в других сферах жизнедеятельности.

Отдельные вопросы анкеты касались влияния дистанционного образования (во время пандемии) на здоровье и самочувствие студентов. Респонденты отмечали, что в весенний семестр 2020 года получение образование сопровождалось отдельными негативными явлениями. Так, студенты отметили (в общей выборке проблемы со здоровьем отметили 18 % обучающихся) некоторые проблемы со зрением, головные боли (отдельные студенты указали на проблемы с артериальным давлением), сидячий образ жизни, и, соответственно, заболевания позвоночника (чаще всего в анкете указан остеохондроз), незначительный набор веса (100 % (все курсы) из числа отметивших проблемы со здоровьем) (результаты приведены в табл. 5)

Таблица 5
Table 5

Проблемы со здоровьем, возникшие во время пандемии
Health problems during the pandemic

Вариант ответа	1 курс (%)	2 курс (%)	3 курс (%)
Ухудшение зрения	6	4	9
Частые головные боли	4	3	3
Заболевания различных отделов позвоночника	9	7	13
Набор веса	7	6	7
Нервные перегрузки	4	4	6
Другое	2	2	4

Выводы

1. Студенческая молодежь в систему жизненных ценностей включает здоровье как одну из главных ценностных ориентаций. В студенческой среде есть понимание здорового образа жизни и положительное отношение к нему. Однако большая часть студентов недостаточно мотивированы на сохранение и поддержание своего здоровья.

2. Большая часть студентов, которые имеют вредные привычки, выражают готовность отказаться от них, рассматривая их как фактор, негативно влияющий на сохранение здоровья. Имея положительные установки, большая часть студенческой молодежи не придерживается здорового образа жизни, что указывает на необходимости формирования здоровьесберегающего и самосохранительного поведения путем развития и поддержки системной работы образовательных учреждений в этом направлении, например, путем развития тематических программ и проектов. У студентов колледжей не сформировано четкое понимание самосохранения и здоровьесбережения, что также указывает на необходимость проведения систематической работы в данном направлении.

3. Студенты, выражая интерес к получению информации о здоровом образе жизни вообще и самосохранении в частности, в большей части не озабочены поиском системной тематической информации на уровне научных (теоретических и практических) исследований в данной области, и, как правило, их информационная активность сводится к получению отрывочной разрозненной информации из СМИ и от сверстников. И здесь также существует необходимость проведения просветительской работы в образовательной среде, причем на постоянной основе. При этом огромную роль в формировании поведения студентов



играют ценностные и поведенческие установки родительской семьи. Именно поэтому начинать работу по формированию здоровьесберегающего поведения необходимо в среде студенческой молодежи, в том, числе и для того чтобы свои поведенческие самосохранительные установки они могли транслировать своим детям, в процессе социализации.

Список литературы

1. Акименко Г.В., Начева Л.В. 2019. Проблема формирования здорового образа жизни у студентов медицинского университета. Электронный научный журнал «Дневник науки», 8. URL: http://dnevniknauki.ru/images/publications/2019/8/psychology/Akimenko_Nacheva.pdf (дата обращения: 21 января 2021).
2. Били-Лазарь А.А., Вахрушева П.В., Безызвестных В.Г., Вольский В.В. 2018. Причины ухудшения состояния здоровья студенческой молодежи. Научные исследования, 3(22): 64–67.
3. Гарипова А.В. 2020. Мотивация здорового образа жизни студентов. Форум молодёжной науки, 3. URL: <https://doi.org/10.35599/forummn/01.03.02/> (дата обращения: 17 февраля 2021).
4. Гернега К.С., Бриль А.Е. 2016. Особенности процесса здоровьесбережения студентов университета. Современная высшая школа: инновационный аспект. Т. 8, 4: 125–130. DOI: 10.7442/2071-9620-2016-8-4-125-130.
5. Журавлева И.В. 2000. Самосохранительное поведение подростков и заболевания, передающиеся половым путем. Социологические исследования, 5: 66–74.
6. Кобыляцкая И.А., Осыкина А.С., Шкатова Е.Ю. 2015. Состояние здоровья студенческой молодежи. Успехи современного естествознания, 5: 74–75.
7. Кожевникова Н.Г. 2011. Роль факторов риска образа жизни в формировании заболеваемости студентов. Земский врач, 6: 13–17.
8. Корниенко Д.С. 2014. Взаимосвязь характеристики «поиск ощущений» с характеристиками самосохранительного поведения. Вестник ПГГПУ. Серия 1. Психологические и педагогические науки, 13: 5–16.
9. Мартыненко А.В. 2004. Здоровый образ жизни молодежи. Знание. Понимание. Умение. Энциклопедия гуманитарных наук, 1: 136–138.
10. Немова О.А., Кутепова Л.И., Ревитина В.В. 2016. Здоровье как ценность: мечта или реальность. Журнал научных статей здоровье и образование в XXI веке. Вып. 18, 11: 155–157.
11. Павлов В.И. 2011. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи. Ученые записки, 3 (73): 154–158.
12. Танеева Е.Ш., Троицкая Н.Г. 2014. Исследование практики внедрения вузами технологии здоровьесбережения студентов. Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса, 1: 33–36.
13. Терешкина В.Н. 2013. Мода как фактор развития здорового образа жизни молодежи. Автореф. дисс. канд. социол. наук. 2013 Архангельск, 27с.
14. Ушакова Я.В. 2007. Здоровье студентов и факторы его формирования. Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского, 4: 197–202.
15. Филоненко В.И., Киенко Т.С. 2019. Социальные ценности и проблемы здоровьесбережения студенческой молодежи. Власть, 2: 164–170.
16. Шилова Л.С. 2000. Трансформация женской модели самосохранительного поведения. Социологические исследования, 11: 134–140.
17. Vakouei F, Jalil Seyedi-Andi S, Bakhtiari A, Khafri S. 2018. Health Promotion Behaviors and Its Predictors among the College Students in Iran. *Int Q Community Health Educ*, 38(4): 251–8. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29914336/> (Date of treatment March 13, 2021).
18. Burrows TL, Whatnall MC, Patterson AJ, Hutchesson MJ. 2017. Associations between Dietary Intake and Academic Achievement in College Students. A Systematic Review. *Healthcare*, 5(4): 60 p. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28946663/>. (Date of treatment March 13, 2021).
19. Heidari M, Borjian Borujeni M, Ghodusi Borujeni M, Shirvani M. 2017 Relationship of Lifestyle with Academic Achievement in Nursing Students. *J Clin Diagn Res*, 11(3): JC01–JC03. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28511411/> (Date of treatment March 01, 2021).
20. Mohammed Mahmoud Al-Momani. 2021. Health-promoting lifestyle and its association with the academic achievements of medical students in Saudi Arabia. *Pak J Med Sci*. Mar–Apr; 37(2): 561–566. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7931320/> (Date of treatment March 01, 2021). doi: 10.12669/pjms.37.2.3417.



21. Sadeghi Bahmani D, Faraji P, Faraji R, Lang UE, Holsboer-Trachsler E, Brand S. 2018. Is emotional functioning related to academic achievement among university students? Results from a cross-sectional Iranian sample. *Rev Bras Psiquiatr*, 40(3): 290–5. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29538489/> (Date of treatment March 23, 2021).

22. Lazurenko N.V., Podporinova N.N., Polenova M.E., Kovalchuk O.V., Koroleva K. Iu. 2020. Social factors of spreading of tobacco smoking among college students. *Revista San Gregorio*, 37. URL: <http://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/1290/23-lazurenko> (Date of treatment March 30, 2021).

References

1. Akimenko, G.V., Nacheva, L.V. 2019. Problema formirovaniya zdravogo obraza zhizni u studentov medicinskogo universiteta [The problem of forming a healthy lifestyle among medical university students]. *Electronic scientific journal «Diary of Science»*, 8. URL: http://dnevniknauki.ru/images/publications/2019/8/psychology/Akimenko_Nacheva.pdf (accessed: January 21, 2021).

2. Bili-Lazar' A.A., Vahrusheva P.V., Bezyzvestnyh V.G., Vol'skij V.V. 2018. Prichiny uhdusheniya sostojaniya zdrav'ja studencheskoj molodezhi [The reasons for the deterioration of the health status of student youth]. *Nauchnye issledovaniya*, 3(22): 64–67.

3. Garipova, A.V. 2020. Motivaciya zdravogo obraza zhizni studentov [Motivation of a healthy lifestyle of students]. *Forum molodyozhnoj nauki*, 1 (3). URL: <https://doi.org/10.35599/forumn/01.03.02/> (accessed: february 17, 2021).

4. Gernega K.S., Bril' A.E. 2016. Osobennosti processa zdrav'esberezheniya studentov universiteta, [Features of the process of health preservation of university students]. *Sovremennaja vysshaja shkola: innovacionnyj aspekt*, 8 (4): 125–130. DOI: 10.7442/2071–9620–2016–8–4–125–130

5. ZHuravleva, I.V. 2000. Samosohranitelnoe povedeniye podrostkov i zabolevaniya peredaiushimisya polovum putem [Self-preserving behavior of adolescents and sexually transmitted diseases]. *Sociologicheskie issledovaniya*, 5: 66–74.

6. Kobyljackaja I.A., Osykina A.S., Shkatova E.Ju. 2015. Sostojanie zdrav'ja studencheskoj molodezhi [The state of health of student youth]. *Uspеhi sovremennogo estestvoznaniya*, 5: 74–75

7. Kozhevnikova N.G. 2011. Rol' faktorov riska obraza zhizni v formirovanii zabolevaemosti studentov [The role of lifestyle risk factors in the formation of student morbidity]. *Zemskij vrach*, 6: 13–17.

8. Kornienko D.S. 2014. Vzaimosvyaz' harakteristiki poisk oshusheniuy s harakteristikami samosohranitel'nogo povedeniya [The relationship of the «sensation search» characteristic with the characteristics of self-preserving behavior]. *Vestnik PGGPU. Ser. 1. Psihologicheskie i pedagogicheskie nauki*, 5–16.

9. Martynenko A.V. 2004. Zdrav'nyj obraz zhizni molodezhi. Znanie. Ponimanie. Umenie [Healthy lifestyle of youth. Knowledge. Understanding. Skill]. *Enciklopediya gumanitarnyh nauk*, 1: 136–138 (in Russian).

10. Nemova O.A., Kutepova L.I., Revitina V.V. 2016. Zdraviye kak cennost': mehta ili real'nost' [Health as a value: a dream or a reality]. *The Journal of scientific articles "Health and Education Millennium"*, 18 (11): 155–157.

11. Pavlov V.I. 2011. Formirovaniye zdravogo obraza zhizni studencheskoj molodezhi [Formation of a healthy lifestyle of student youth]. *Uchenye zapiski*, 3(73): 154–158 (in Russian).

12. Taneeva E. Sh., Troickaja N. G. 2014. Issledovanie praktiki vnedreniya vuzami tehnologii zdrav'esberezheniya studentov [Research of the practice of implementation of the technology of students' health preservation by universities]. *Vestnik associacii vuzov turizma i servisa*, 1: 33–36.

13. Tereshkina V.N. 2013. Moda kak facto razvitiya zdravogo obraza zhizni molodezhi [Fashion as a factor in the development of a healthy lifestyle for young people Avtoref. diss. kand. sociol. nauk 2013, Arhangel'sk, 27 p.

14. Ushakova YA.V. 2007. Zdrav'ye studentov i faktory yego formirovaniya [Students health and factors of its formation]. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo*, 4: 197–202.

15. Filonenko V.I., Kienko T.S. 2019. Sotsial'nyye tsennosti i problemy zdrav'yesberezheniya studencheskoj molodezhi [Social values and problems of health saving of student youth]. *Vlast'*, 2: 164–170 (in Russian).



16. Shilova L.S. 2000. Transformatsiya zhenskoy modeli samosokhranitel'nogo povedeniya [Transformation of the female model of self-preservation behavior]. *Sociologicheskie issledovaniya*, 11: 134–140 (in Russian).
17. Bakouei F, Jalil Seyedi-Andi S, Bakhtiari A, Khafri S. 2018. Health Promotion Behaviors and Its Predictors among the College Students in Iran. *Int Q Community Health Educ*, 38(4): 251–8. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29914336/> (Date of treatment March 13, 2021).
18. Burrows TL, Whatnall MC, Patterson AJ, Hutchesson MJ. 2017. Associations between Dietary Intake and Academic Achievement in College Students. A Systematic Review. *Healthcare*, 5(4): 60 p. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28946663/>. (Date of treatment March 13, 2021).
19. Heidari M, Borjian Borujeni M, GhodusiBorujeni M, Shirvani M. 2017 Relationship of Lifestyle with Academic Achievement in Nursing Students. *J Clin Diagn Res*, 11(3): JC01–JC03. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28511411/> (Date of treatment March 01, 2021).
20. Mohammed Mahmoud Al-Momani. 2021. Health-promoting lifestyle and its association with the academic achievements of medical students in Saudi Arabia. *Pak J Med Sci*. Mar-Apr; 37(2): 561–566. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7931320/> (Date of treatment March 01, 2021). doi: 10.12669/pjms.37.2.3417.
21. Sadeghi Bahmani D, Faraji P, Faraji R, Lang UE, Holsboer-Trachsler E, Brand S. 2018. Is emotional functioning related to academic achievement among university students? Results from a cross-sectional Iranian sample. *Rev Bras Psiquiatr*, 40(3): 290–5. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29538489/> (Date of treatment March 23, 2021).
22. Lazurenko N.V., Podporinova N.N., Polenova M.E., Kovalchuk O.V., Koroleva K. Iu. 2020. Social factors of spreading of tobacco smoking among college students. *Revista San Gregorio*, 37. URL: <http://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/1290/23-lazurenko> (Date of treatment March 30, 2021).

Конфликт интересов: о потенциальном конфликте интересов не сообщалось.

Conflict of interest: no potential conflict of interest related to this article was reported.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Ковальчук Ольга Викторовна, доцент кафедры социологии и организации работы с молодежью Белгородского государственного национального исследовательского университета, г. Белгород, Россия

Лазуренко Наталия Вячеславовна, доцент кафедры социальной работы Белгородского государственного национального исследовательского университета, г. Белгород Россия

Нифонтова Виктория Анатольевна, ассистент кафедры философии и теологии Белгородского государственного национального исследовательского университета, г. Белгород Россия

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Olga V. Kovalchuk, associate professor of the department of sociology and organization of work with youth of the Belgorod National Research University, Belgorod, Russia

Nataliya V. Lazurenko, associate professor of the department of social work of the Belgorod National Research University, Belgorod, Russia

Victoria A. Nifontova, assistant of the department of philosophy and theology of the Belgorod National Research University, Belgorod, Russia