

Чуйков О. Е.¹, Каменева Т. Н.^{2–4}, Ткаченко П. В.¹, Зулфугарзаде Т. Э.⁵, Нужных М. А.¹, Цыбанева А. Д.¹

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

¹ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России, 305041, Курск;

²ФГБОУ ВО «Курский государственный университет», 305000, Курск;

³ФГБОУ ВО «Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации», 125993, г. Москва;

⁴ФГБОУ ВО «Государственный университет управления», 109542, г. Москва;

⁵ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова», 117997, г. Москва

Статья посвящена изучению отношения студентов к собственному здоровью, к здоровому образу жизни, к региональной системе здравоохранения. Представлены результаты социологического опроса, проведенного в феврале — апреле 2021 г. Выявлены факторы и условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья молодежи. Сформулированы выводы и рекомендации по формированию у студенческой молодежи ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

К л ю ч е в ы е с л о в а: здоровье; здоровый образ жизни; студенты; нравственные установки; вакцинация.

Для цитирования: Чуйков О. Е., Каменева Т. Н., Ткаченко П. В., Зулфугарзаде Т. Э., Нужных М. А., Цыбанева А. Д. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций студенческой молодежи. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2022;30(4):621–624. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-4-621-624>

Для корреспонденции: Чуйков Олег Евгеньевич, канд. социол. наук, доцент, старший преподаватель ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России, e-mail: chuikov-ru@mail.ru

Chuiikov O. E.¹, Kameneva T. N.^{2–4}, Tkachenko P. V.¹, Zulfugarzade T. E.⁵, Nuzhnykh M. A.¹, Cybaneva A. D.¹

THE HEALTHY LIFE-STYLE IN THE SYSTEM OF VALUE ORIENTATIONS OF STUDENT YOUTH

¹The Federal State Budget Educational Institution of Higher Education “The Kursk State Medical University” of Minzdrav of Russia, 305041, Kursk, Russia;

²The Federal State Budget Educational Institution of Higher Education “The Kursk State University”, 305000, Kursk, Russia;

³The Federal State Budget Educational Institution of Higher Education “The Financial University Under the Government of the Russian Federation”, 125993, Moscow, Russia;

⁴The Federal State Budget Educational Institution of Higher Education “The State University of Management”, 109542, Moscow, Russia;

⁵The Federal State Budget Educational Institution of Higher Education “The G. V. Plekhanov Russian Economic University”, 117997, Moscow, Russia

The article is devoted to the issue of studying attitude of students to their own health, to healthy lifestyle, to regional health care system. The results of sociological survey carried out in February–April 2021 are presented. The factors and conditions contributing to preservation and strengthening of youth health were identified. The conclusions and recommendations concerning formation of value orientations for healthy lifestyle of students were formulated.

К е y o r d s: health; healthy lifestyle; student; moral attitudes; vaccination.

For citation: Chuiikov O. E., Kameneva T. N., Tkachenko P. V., Zulfugarzade T. E., Nuzhnykh M. A., Cybaneva A. D. The healthy life-style in the system of value orientations of student youth. *Problemi socialnoi gigieni, zdravookhranenia i istorii meditsini*. 2022;30(4):621–624 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-4-621-624>

For correspondence: Chuiikov O. E., candidate of sociological sciences, associate professor, the Senior Lecturer of the Federal State Budget Educational Institution of Higher Education “The Kursk State Medical University” of Minzdrav of Russia. e-mail: chuiikov-ru@mail.ru

Conflict of interests. The authors declare absence of conflict of interests.

Acknowledgment. The study had no sponsor support

Received 21.02.2022

Accepted 26.04.2022

Введение

Вопрос формирования ценностных установок на здоровый образ жизни является одним из важных в деле воспитания молодежи. В современных санитарно-эпидемиологических условиях он становится особенно актуальным. Представители власти, медицинского сообщества, образовательных организаций должны совместными усилиями развивать просветительскую деятельность и воспитательную работу со студентами. Во многих российских регионах уже имеется уникальный опыт по культивированию здорового образа жизни в молодежной среде, существуют и семейные традиции, направленные на

укрепление здоровья подрастающего поколения. Имеются и проблемы, тормозящие развитие системы педагогического содействия студентам по формированию здорового образа жизни.

Цель исследования — определить место здорового образа жизни в системе ценностей студентов, а также выявить факторы и условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья молодежи.

Материалы и методы

В работе применен теоретический анализ научной литературы. В качестве первичных данных выступили результаты социологического исследования, проведенного нами в феврале — апреле 2021 г.,

с использованием электронной Google-формы. Выборка состояла из 430 студентов в возрасте 18—25 лет. Для обозначения наиболее изученных проблем применен описательный метод [1]. Также был использован социокультурный подход как универсальный инструмент, позволяющий рассматривать процесс формирования ценностных установок личности [2, 3].

Термин «здоровье» имеет много определений. В Уставе Всемирной организации здравоохранения записано: «Здоровье — это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [4].

Основатель валеологии И. Брехман утверждал, что «здоровье — это вершина, на которую человек должен подняться сам» [5].

Все эти определения объединяет положение о зависимости здоровья человека в первую очередь от его поведения, разума, а во вторую — от уровня социального развития общества, в котором человек живет.

Общество способствует формированию у личности нравственных установок на здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни в последнее время стал занимать важное место в системе ценностных установок россиян. Данной научной проблеме посвящено значительное количество трудов отечественных ученых.

Э. Н. Вайнер определяет здоровый образ жизни как «способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и на полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций» [6].

К. В. Чедов под здоровым образом жизни понимает «поведение человека, отражающее определенную жизненную позицию, направленную на укрепление и сохранение здоровья, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия и основанную на выполнении норм, правил и требований личной и общественной гигиены» [7].

Г. С. Никифоров считает, что здоровый образ жизни есть «концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека, стратегическая цель жизни, обеспечивающая гармонию длительных периодов индивидуальной жизни, всей жизни» [8].

З. Ф. Дудченко определяет здоровый образ жизни личности как «активность личности, которая использует предоставляемые ей возможности в интересах здоровья, гармоничного психического, физического и духовного развития» [9].

Результаты исследования

Ситуация, связанная с формированием позиции граждан по отношению к здоровому образу жизни, в последние годы начала меняться. За 2020 г. на 2,4%

Таблица 1

Доля граждан, ведущих здоровый образ жизни в ЦФО РФ

Регион	Значение показателя за год, %	
	2019 г.	2020 г.
Российская Федерация	12	9,1
ЦФО	11,1	7,6
Белгородская область	10,2	3
Брянская область	5,5	10,9
Владимирская область	16,9	7,7
Воронежская область	24,2	5,9
Ивановская область	17	7,7
Калужская область	4	1,4
Костромская область	11	11,2
Курская область	8,2	10,8
Липецкая область	7,5	6,2
Московская область	12,4	11,5
Орловская область	7,1	14,9
Рязанская область	18,8	9,5
Смоленская область	11,3	6,1
Тамбовская область	6,2	13,7
Тверская область	14,4	3
Тульская область	6,9	3
Ярославская область	10,5	3
Город Москва	8,8	6,7

Примечание. Таблица составлена на основании данных Росстата (<https://www.fedstat.ru/indicator/59457>).

больше россиян стали заниматься спортом. В 44 регионах сократилась доля курильщиков. А вот пить алкоголь россияне стали больше: показатель продажи спиртного в пересчете на чистый спирт на одного взрослого вырос на 0,1 л. Лидерами рейтинга стали Республика Дагестан, Чеченская Республика и Республика Адыгея. 83-е место занимает Магаданская область, 84-е — Камчатский край, а завершает рейтинг Еврейская автономная область. Соседние регионы держатся достаточно уверенно, находясь в середине списка: Орловская область заняла 14-е место, Брянская — 24-е, Белгородская — 37-е, Липецкая — 35-е, Воронежская — 48-е [10].

Курская область поднялась на 28-е место в рейтинге здорового образа жизни. Подсчеты были составлены по итогам 2020 г. аналитиками РИА Новости. В 2019 г. наш регион занял 30-ю строчку по России [10].

Если рассматривать положение регионов Центрального федерального округа (ЦФО), то в данном рейтинге сложилась следующая ситуация: в 2019 г. по количеству граждан, ведущих здоровый образ жизни, Курская область занимает 12-е место (8,2%) из 18 по ЦФО, уступая Москве (8,8%) и Белгородской области (10,2%), в лидерах — Воронежская, Рязанская и Ивановская области (табл. 1). В 2020 г. данный показатель возрастает до 10,8% и Курская область занимает уже 6-е место среди регионов, в лидеры выходят Орловская, Тамбовская и Московская области [11].

В феврале — апреле 2021 г. нами было проведено социологическое исследование по заявленной теме. В опросе участвовали 430 студентов из Курской, Калужской областей и г. Москвы. Из них 62,3% проживают в областном центре, 12,8% — в районных центрах, 15,4% — в поселках городского типа, 9,5% — в сельской местности. Анкета состояла из не-

Здоровье и общество

Таблица 2

Факторы, способствующие сохранению и укреплению здоровья молодежи

Фактор	Доля, %
Нравственные установки человека на здоровый образ жизни	80,4
Социальная инфраструктура	69,7
Качественная медицинская помощь	57,3
Наличие материальных ресурсов	53,6
Семья	40,6
Государство	36,6
В существующих социально-экономических условиях вести здоровый образ невозможно	7,2

скольких видов вопросов: на ряд вопросов было достаточно одного ответа, на другие предполагалось до трех вариантов ответов.

Нам было важно понять, как сами студенты определяют понятие «здоровье». Выяснилось, что 89,8% респондентов здоровьем считают хорошее психологическое состояние человека, хорошее самочувствие, отсутствие боли (83,3%) и отсутствие хронических заболеваний (67,2%). В меньшей степени под здоровьем понимают нравственное состояние индивидуума и состояние социальное, связанное с общественными категориями.

Под «физическим здоровьем» 90,5% студентов понимают возможность активно жить и работать, а также комфортное ощущение себя и своего тела, а 58,1% студентов — физическое здоровье определяют для себя как красоту и внешнюю привлекательность, для 20,2% респондентов здоровье — это потенциальный успех в жизни, и 0,9% опрошенных считают здоровье просто модным термином. Результаты опроса свидетельствуют о том, что студенты достаточно внимательно и ответственно относятся к собственному здоровью.

Состояние своего здоровья 65,6% студентов оценили как удовлетворительное, 27,4% считают себя практически здоровыми, 4,2% ответили, что не обращают внимание на свое самочувствие, а 2,8% имеют серьезные заболевания.

Важно было выявить, какие действия предпринимают наши респонденты для поддержания и укрепления своего здоровья. Так, 58,4% из них отказались от вредных привычек, 54% регулярно занимаются физическими упражнениями и тренировкой тела, 51,9% следят за своим питанием, 43,3% контролируют массу тела, 42,1% принимают витамины и биологически активные добавки, 27,4% соблюдают правильный режим дня, 28,6% регулярно проходят медицинские профилактические осмотры, 19,8% наблюдаются у врача по поводу хронических заболеваний, а 20,5% респондентов вакцинируются в сезон эпидемических заболеваний. Ничего не предпринимают для защиты своего здоровья только 4,7% респондентов.

Задумываются о своем здоровье 71,2% студентов, но только 18,8% респондентов следят за своим физическим состоянием, 4,2% не следят за ним совсем.

Какие же факторы влияют на формирование здорового образа жизни молодежи? Результаты распре-

делились следующим образом (табл. 2). Студенты справедливо определили ключевые факторы: собственную мотивацию и нравственные установки, наличие социальной инфраструктуры, которая позволяет заниматься спортом и сохранять свое здоровье.

Если говорить о социальных агентах, влияющих на отношение студентов к здоровому образу жизни, то основными являются семья (48,4%), друзья и сверстники (25,2%), учебные организации (19,8%), СМИ (6,6%).

Респонденты в случае ухудшения здоровья по-прежнему доверяют современной государственной медицине (62%), многие пользуются услугами частных клиник (27%), доверяют родственникам (7,4%), справляются самостоятельно (3,6%). На вопрос о доверии деятельности Роспотребнадзора студенты ответили следующим образом (рис. 1).

Если доверие к деятельности медицинских и санитарно-эпидемиологических служб у молодежи сохраняется, то доверие к вакцинации, в том числе от коронавирусной инфекции, значительно ниже (рис. 2). Данное расхождение объясняется недостаточной информированностью студентов, влиянием так называемых «антиваксеров», среди которых много известных медийных персон, родственников, сверстников, социума.

Следует отметить, что только 14% опрошенных полностью удовлетворяет качество оказания услуг в медицинских учреждениях, 62,3% предпочитают лечиться в частных клиниках, 16,5% считают, что медицинским работникам государственных и муниципальных больниц и поликлиник не хватает профессионализма и чувства такта, 5,3% сталкивались с се-

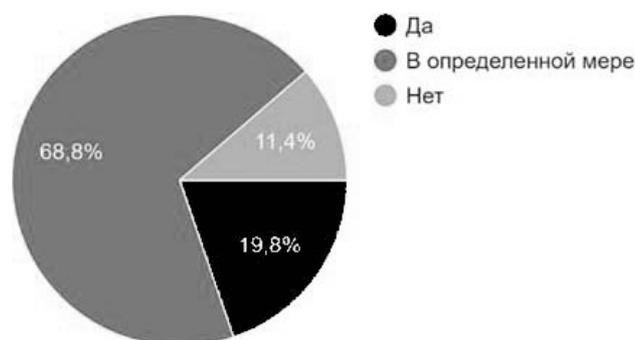


Рис. 1. Ответы на вопрос «Вызывает ли у Вас доверие деятельность Роспотребнадзора?».

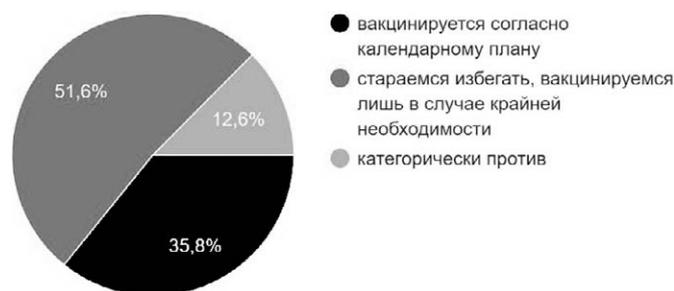


Рис. 2. Отношение молодежи к вакцинации.

рьезными проблемами при обращении в государственные и муниципальные медицинские учреждения.

Для того чтобы изменить сегодняшнюю ситуацию по оказанию медицинских услуг в регионе, по мнению наших респондентов, необходимо модернизировать систему здравоохранения (77,9%), поменять качество работы поликлиник (72,1%), развивать в регионе институт семейных врачей (35,8%), уделить особое внимание усилению качества оказания медицинской помощи детям (29,5%), развивать службы родовспоможения и гинекологии (22,8%).

Заключение

Студенческая молодежь понимает необходимость ведения здорового образа жизни, большинство из них предпринимают различные действия, направленные на сохранение здоровья. Ключевыми факторами, влияющими на сохранение и укрепление здоровья молодежи, являются собственная мотивация и нравственные установки, наличие социальной инфраструктуры. Главными социальными агентами, влияющими на отношение студентов к здоровому образу жизни, по-прежнему остаются семья и друзья. Сохраняется определенное доверие современной государственной медицине, но деятельность государственных и муниципальных медицинских учреждений имеет много нареканий и замечаний. Студенты выступают за модернизацию региональной системы здравоохранения, за улучшение качества оказания медицинских услуг и их доступность. Сохраняется недоверие к кампании по вакцинации от инфекций, в том числе и от коронавирусной. Это свидетельствует о наличии определенных недостатков в воспитательной и просветительской работе образовательных организаций, медицинских учреждений, о недоработках органов государственной и муниципальной власти.

Здоровый образ жизни занимает одно из первых мест в системе ценностей курских студентов, но будет ли данная ценность сохранять свои позиции в умах и сердцах молодежи, зависит от системы воспитания, реализуемой в различных институтах социализации, и от социально-экономической политики региональных властей.

Исследование не имело спонсорской поддержки.
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Abramov A. P., Chuikov O. E., Gavrikov F. A., Ludwig S. D. The problems of contemporary education: Socio-cultural dimension of military education in modern Russia. *Eur. J. Contemporary Educat.* 2017;6(2):189—95.
2. Abramov A. P., Chuikov O. E., Pyaseckaya E. N., Svechnikov V. A. Educational system of Victor N. Soroka-Rosinsky: From coercion to voluntariness. *Eur. J. Contemporary Educat.* 2019;8(1):254—61.

3. Chuikov O. E., Abramov A. P., Zulfugarzade T. E. Organization of pupil government in teaching activities of Stanislav Shatskii (through the example of Rural Summer School-Colony The Invigorating Life). *Eur. J. Contemporary Educat.* 2018;7(2):436—44.
4. Устав ВОЗ. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (дата обращения 01.10.2021).
5. Брехман И. И. Валеология — наука о здоровье. М.: Физкультура и спорт; 1990. 206 с.
6. Вайнер Э. Н. Валеология: учебник для вузов. М.: Флинта: Наука; 2001. 416 с.
7. Чедов К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни. Пермь; 2020. 128 с. Режим доступа: <https://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/f> (дата обращения 21.10.2021).
8. Психология здоровья: учебник для вузов. Г. С. Никифорова (ред.). СПб.: Питер; 2006. 607 с.
9. Дудченко З. Ф. Психологическое обеспечение здорового образа жизни личности. В кн.: Здоровая личность. СПб.: Речь; 2013. С. 356—67.
10. Курская область за 2020 год заняла 28 место в рейтинге ЗОЖ. Режим доступа: https://news.rambler.ru/sociology/47277314/?utm_content=news_media&utm_medium=read_more&utm_source=copypink (дата обращения 07.11.2022).
11. Количество (доля) граждан, ведущих здоровый образ жизни (P4). Единая межведомственная информационно-статистическая система (ЕМИСС). Режим доступа: <https://www.fedstat.ru/indicator/59457> (дата обращения 05.11.2022).

Поступила 21.02.2022
Принята в печать 26.04.2022

REFERENCES

1. Abramov A. P., Chuikov O. E., Gavrikov F. A., Ludwig S. D. The problems of contemporary education: Socio-cultural dimension of military education in modern Russia. *Eur. J. Contemporary Educat.* 2017;6(2):189—95.
2. Abramov A. P., Chuikov O. E., Pyaseckaya E. N., Svechnikov V. A. Educational system of Victor N. Soroka-Rosinsky: From coercion to voluntariness. *Eur. J. Contemporary Educat.* 2019;8(1):254—61.
3. Chuikov O. E., Abramov A. P., Zulfugarzade T. E. Organization of pupil government in teaching activities of Stanislav Shatskii (through the example of Rural Summer School-Colony The Invigorating Life). *Eur. J. Contemporary Educat.* 2018;7(2):436—44.
4. WHO Charter. Available at: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (accessed 01.10.2021) (in Russian).
5. Brekhman, I. I. Valeology — the science of health [*Valeologiya — nauka o zdorov'ye*]. Moscow: Fizkul'tura i sport; 1990. 206 p. (in Russian).
6. Weiner E. N. Valeology: textbook for universities [*Valeologiya: uchebnik dlya vuzov*]. Moscow: Flint: Nauka; 2001. 416 p. (in Russian).
7. Chedov K. V. Physical culture. Healthy lifestyle [*Fizicheskaya kul'tura. Zdorovyy obraz zhizni*]: Perm State National Research University. Perm; 2020. 128 p. Available at: <https://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/f> (accessed 10.21.2021) (in Russian).
8. Psychology of health: textbook for universities [*Psikhologiya zdorov'ya: uchebnik dlya vuzov*]. G. S. Nikiforov (ed.). St. Petersburg: Peter; 2006. 607 p. (in Russian).
9. Dudchenko Z. F. Psychological support of a healthy lifestyle of a person. In: Healthy personality [*Zdorovaya lichnost'*]. St. Petersburg: Rech'; 2013. P. 356—67 (in Russian).
10. Kursk oblast for 2020 ranked 28th in the ranking HLS. Available at: https://news.rambler.ru/sociology/47277314/?utm_content=news_media&utm_medium=read_more&utm_source=copypink (accessed 07.11.2021) (in Russian).
11. The number (percentage) of citizens leading a healthy lifestyle (P4). The unified interdepartmental information and statistical system (EMISS). Available at: <https://www.fedstat.ru/indicator/59457> (accessed 05.11.2022) (in Russian).