

© Л.С. КОВАЛЬЖИНА

Тюменский государственный нефтегазовый университет
kls77@mail.ru

УДК 316:61

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ОЦЕНКА МНЕНИЙ И ВЫБОР РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

HEALTHY LIFESTYLE: EVALUATION OF VIEWS AND CHOICES AMONG DIFFERENT GROUPS OF PEOPLE

АННОТАЦИЯ. В статье исследуются социальные аспекты ведения здорового образа жизни различных групп населения, составляющих репродуктивный, интеллектуальный и экономический потенциал страны. Подробно отражен фрагмент результатов социологического опроса, проведенного в 2012-2013 гг. методом анкетирования учащихся 5-11 классов школ юга Тюменской области и их родителей, а также анкетирования учащихся и студентов юга Тюменской области. Целью проводимого исследования на территории юга Тюменской области являлось изучение ведения здорового образа жизни школьников и их родителей, студентов и учащихся. Рассматривалась оценка мнений различных групп населения о содержании понятия «здоровый образ жизни». В ходе исследования отмечено, что большая часть родителей (70%) и школьников (85%) ведут здоровый образ жизни, при этом третья часть школьников более категорична в оценке по сравнению с оценкой родителей. Оценка учащихся и студентов близка к оценке родителей. При повышении профессиональной программы оценки смещаются в сторону менее категоричных утверждений.

SUMMARY. In the article the authors investigate social aspects of healthy lifestyle among different population groups that are the reproductive, intellectual and economic potential of the country. This study is a fragment of the sociological research conducted in 2012 and 2013. The research covered groups of school children of 5-11th grades and their parents, as well as university students in the South of the Tyumen Region. The aim of the research was to study how the healthy lifestyle is maintained among school children, their parents and students in the South of the Tyumen Region. In particular we assessed opinions of different population groups about "health lifestyle" concept and their personal lifestyle strategy. The majority of school children (85%) and their parents (70%) maintains a healthy lifestyle. Results among school children and students are close to the estimate of parents. With increasing professional program the assessment shifted toward less categorical assertions about the healthy lifestyle. In the South of the Tyumen Region a sociological portrait of students and school children looks like "smoking and alcohol free", "physically active", "spends much time outdoors".

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА. Здоровый образ жизни, школьники, учащиеся, студенты, родители.

KEY WORDS. Healthy lifestyle, students, parents, school children.

Стратегия охраны здоровья населения России предусматривает комплексный учет многочисленных факторов, влияющих на здоровье человека, с целью разработки системы профилактики и лечения заболеваний. При этом профилактическому направлению отдается существенный приоритет [1]; [2]; [3].

Важнейшим фактором устойчивого перспективного развития региона является здоровье молодежи. Для сохранения здоровья популяции все более значимую роль играют формирование и поддержание здорового образа жизни, что подчеркивается в федеральных и региональных программах. Именно подростки и молодежь являются репродуктивным, интеллектуальным и экономическим потенциалом страны [4]; [5].

Выдвижение проблемы здоровья молодежи в число приоритетных задач социального развития страны обуславливает актуальность, необходимость проведения исследований для выработки новых подходов к сохранению здоровья, формированию и укреплению здорового образа жизни.

В отечественных публикациях отмечается, что в совокупности факторов здоровья 50% из них относятся к образу жизни, а оставшиеся 50% в разных пропорциях — к факторам среды обитания, наследственности и влиянию здравоохранения. Социальная обусловленность профилактического поведения различных групп населения в контексте конкретных параметров условий жизни, а также выявления моделей поведения населения и отдельных групп является интересной и новой задачей для исследования [6]; [7].

Социологический анализ позволяет выделить понимание здорового образа жизни различными группами населения, особенности его ведения, а также выявление объективных и субъективных факторов, детерминирующих его формирование и развитие [8]; [9].

Здоровый образ жизни школьников, студентов и учащихся — важная система социального поведения человека, базирующаяся на персональном опыте, принятых в обществе и семье нормах поведения, традициях, на мотивах самореализации. Цель этого поведения — достижение душевного, физического и социального благополучия. При этом здоровый образ жизни — динамическая система поведения человека, основанная на знаниях различных факторов, оказывающих влияние на здоровье и поддающаяся влиянию, прежде всего под действием эффекта подражания.

Изучение мнений школьников и родителей проводилось в 2012-2013 учебном году методом анкетирования учащихся 5-11 классов дневных общеобразовательных школ юга Тюменской области (n=744) и их родителей (n=677). Выборка гнездовая. Гнездом является класс (группа) учащихся по месту обучения, изучению подлежат все единицы гнезда. Всего в исследовании приняли участие школьники (и родители) 34 классов дневных общеобразовательных школ из 5 городов и 10 сельских районов юга Тюменской области. Проведенный отбор репрезентативно отражает половозрастную структуру школьников юга Тюменской области. Репрезентативность выборки обусловлена методом отбора единиц наблюдения и соответствием генеральной совокупности [10].

Изучение мнений учащейся молодежи проводилось методом анкетирования учащихся и студентов учебных заведений юга Тюменской области, обследованных в 2012-2013 учебном году (n=623). Выборка гнездовая. Гнездом является

группа учащихся (студентов) по месту обучения, изучению подлежат все единицы гнезда. Проведенный отбор репрезентативно отражает половозрастную структуру и распределение по уровню образовательных программ учащейся молодежи. В исследовании принимали участие учащиеся и студенты очной формы обучения (27 групп из 16 учебных заведений начального, среднего и высшего профессионального образования юга Тюменской области).

Более половины родителей 57,1% и 49,1% школьников отметили, что они ведут здоровый образ жизни («Скорее, да»), при этом 13,8% родителей и 36,2% школьников были более категоричны в оценке своего ведении здорового образа жизни, оценив как «Да, безусловно» (табл. 1, рис. 1).

Таблица 1

Распределение ответов школьников и родителей на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?», %

| № п.п | Школьники: Ведешь ли ты здоровый образ жизни? | Родители: Ведете ли Вы здоровый образ жизни? | | | | Итого |
|-------|---|--|------------|-------------|-----|-------|
| | | Да, безусловно | Скорее, да | Скорее, нет | Нет | |
| 1 | Да, безусловно | 6,5 | 19,8 | 9,7 | 0,2 | 36,2 |
| 2 | Скорее, да | 5,8 | 30,4 | 11,4 | 1,5 | 49,1 |
| 3 | Скорее, нет | 1,2 | 6,0 | 5,1 | 0,2 | 12,5 |
| 4 | Нет | 0,3 | 0,9 | 0,8 | 0,2 | 2,2 |
| 5 | Итого | 13,8 | 57,1 | 27,0 | 2,1 | 100,0 |

χ^2 Пирсона = 22,3, $p = 0,008$; V Крамера = 0,107, $n=651$

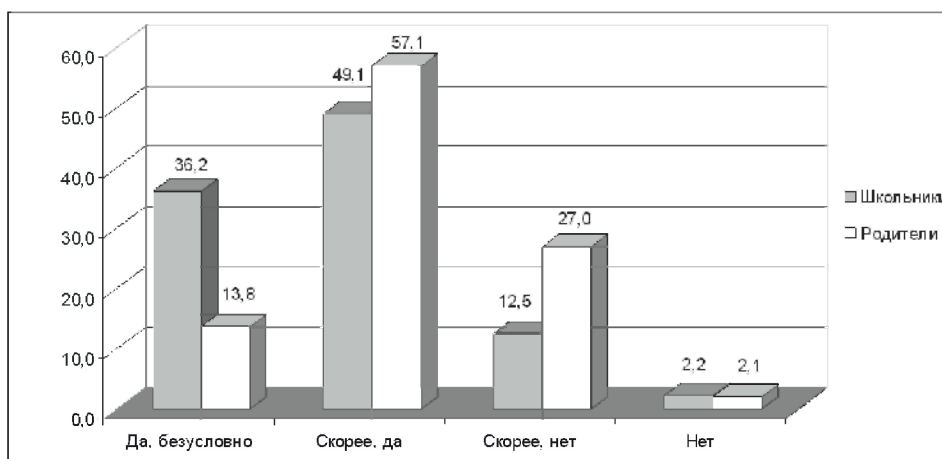


Рис. 1 Распределение ответов школьников и их родителей на вопрос: «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?», %

Согласно данным табл. 1, можно отметить, что существует значимая связь между распределением ответов школьников на вопрос «Ведешь ли ты «здоровый образ жизни» и ответов родителей на вопрос «Ведете ли Вы «здоровый образ жизни». Существующая связь слабая.

Более половины 52% учащихся (НПО и СПО) и студентов отметили, что они ведут здоровый образ жизни («Скорее да»), при этом 21,6% респондентов

были более категоричны в оценке своего ведения здорового образа жизни, оценив как «Да, безусловно» (табл. 2).

Таблица 2

Распределение ответов учащихся и студентов на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?» в зависимости от уровня учебной программы, %

| Ведешь ли ты «здоровый образ жизни»? | Уровень учебной программы* | | | От числа респондентов |
|--------------------------------------|----------------------------|-------|-------|-----------------------|
| | НПО | ВПО | ВПО | |
| Да, безусловно | 48,0 | 20,2 | 14,7 | 21,6 |
| Скорее да | 26,0 | 54,8 | 58,1 | 52,0 |
| Скорее нет | 18,0 | 19,6 | 25,2 | 22,5 |
| Нет | 8,0 | 5,4 | 2,0 | 3,9 |
| Итого | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

Примечание: χ^2 Пирсона = 67,195; $p = 0,000$; V Крамера = 0,233, $n = 621$

* НПО — начальное профессиональное образование

СПО — среднее профессиональное образование

ВПО — высшее профессиональное образование

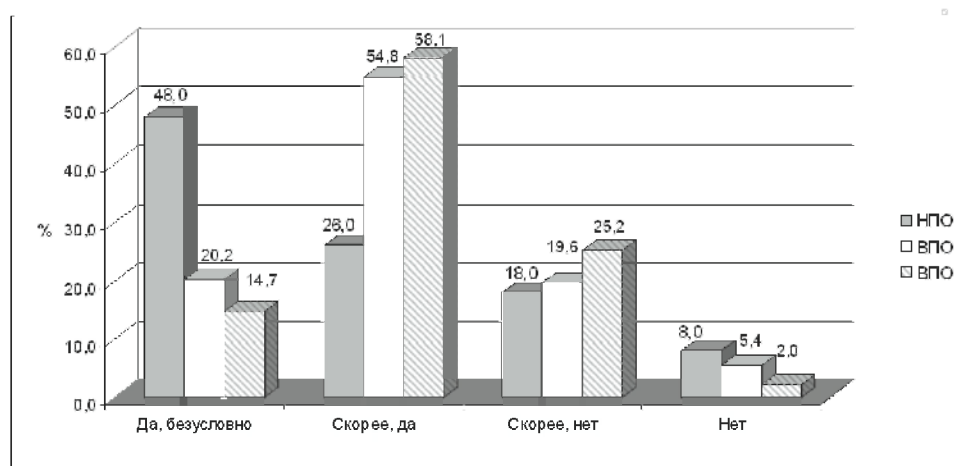


Рис. 2 Распределение ответов учащихся и студентов на вопрос «Ведете ли Вы здоровый образ жизни?», %

Среди учащихся учреждений начального профессионального образования практически половина респондентов 48% отмечает категорично «Да, безусловно» свое ведение здорового образа жизни, среди студентов вузов эта доля всего 14,7%. При росте профессиональной программы ответы смещаются в сторону менее категоричных утверждений ведения здорового образа жизни с «Да, безусловно» до «Скорее да» и с «Нет» до «Скорее нет» (рис. 2). Согласно данным табл. 2, можно отметить, что существует высокая статистически значимая связь между распределением ответов респондентов на вопрос «Ведешь ли ты здоровый образ жизни» и уровня учебной программы учащихся и студентов.

Если рассматривать укрупненные оценки респондентов ведения ими здорового образа жизни как «Да, безусловно» и «Скорее, да» то в среднем 73,6% учащихся и студентов отметили, что ведут здоровый образ жизни (табл. 3).

Таблица 3

**Распределение ответов учащихся и студентов на вопрос
«Ведете ли Вы здоровый образ жизни» в зависимости от уровня
учебной программы (укрупненная таблица), %**

| Ведешь ли ты «здоровый образ жизни»? | Уровень учебной программы | | | Всего |
|--------------------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|
| | НПО | ВПО | ВПО | |
| Да, безусловно | 74,0 | 75,0 | 72,8 | 73,6 |
| Скорее, да | | | | |
| Скорее, нет | 26,0 | 25,0 | 27,2 | 26,4 |
| Нет | | | | |
| Итого | 100,0 | 100,0 | 100,0 | 100,0 |

На первом месте среди понимания здорового образа жизни у родителей отмечен фактор «не курить» (72,1%), среди школьников он на втором месте (75,3%). (табл. 4).

Таблица 4

**Распределение ответов родителей и школьников на вопрос
«Как Вы/ты думаешь что такое здоровый образ жизни?»**

| Варианты ответов | Родители* | | Школьники* | |
|---|-----------|---------|------------|---------|
| | Доля,% | Рейтинг | Доля,% | Рейтинг |
| 1. В питании не злоупотреблять жирной, острой пищей | 34,3 | 13 | 41,5 | 9 |
| 2. В питании соблюдать баланс витаминов, микроэлементов | 40,6 | 11 | 43,0 | 7 |
| 3. Питаться в меру (не переедать) | 49,8 | 7 | 42,1 | 8 |
| 4. Регулярно питаться | 50,4 | 5 | 33,7 | 11 |
| 5. Заниматься спортом | 60,1 | 3 | 78,0 | 1 |
| 6. Заниматься физкультурной зарядкой | 42,4 | 10 | 48,5 | 5 |
| 7. Пить комплексные витамины | 27,5 | 14 | 21,5 | 15 |
| 8. Пить очищенную воду (фильтрованную) | 38,7 | 12 | 33,6 | 12 |
| 9. Не употреблять спиртные напитки | 50,1 | 6 | 66,0 | 3 |
| 10. Не злоупотреблять спиртным | 49,3 | 8 | 33,3 | 13 |
| 11. Больше двигаться, гулять | 67,8 | 2 | 58,1 | 4 |
| 12. Не курить | 72,1 | 1 | 75,3 | 2 |
| 13. Высыпаться ночами | 56,6 | 4 | 48,0 | 6 |
| 14. Меньше смотреть телевизор | 26,3 | 15 | 26,3 | 14 |
| 15. Избегать стрессов | 45,9 | 9 | 34,1 | 10 |
| 16. Работа на дачном участке | 24,1 | 16 | 14,7 | 16 |

* респондентам предлагалось выбрать любое число вариантов ответа.

Фактор «больше двигаться, гулять» среди родителей на втором месте (67,8%), среди школьников — на четвертом (58,1%). Фактор «заниматься спортом» отметили 60,1% родителей (3 место в рейтинге), школьники — 78% (1 место).

Более половины родителей отметили важность «высыпаться ночами» (56,6%, 4 место) и школьники 48% (6 место). «Регулярно питаться» важно по мнению 50,4% родителей и только 33,7% детей. «Не употреблять спиртные напитки» отмечают 50,1% родителей и 66,0% школьников. Школьники по значимости ставят этот фактор на третье место.

На первом месте среди понимания здорового образа жизни у учащихся и студентов отмечен фактор «Заниматься спортом» 77% (табл. 5), среди респондентов, соблюдающих здоровый образ жизни это фактор на втором месте 61,1% уступив фактору «Не курить».

Фактор здорового образа жизни (ЗОЖ) «Высыпаться ночами» у учащихся/студентов на третьем месте (56,3%), а среди тех, кто ведет ЗОЖ, — на 12 месте (19,9%). «Больше двигаться, гулять» отметили 55,5% (4 место) респондентов, а соблюдающие ЗОЖ — только 41,1% (5 место). «Не употреблять спиртные напитки» отмечают 53,3% респондентов (5 место), а среди соблюдающих ЗОЖ отмечено у 45,5% респондентов (4 место).

Таблица 5

Распределение ответов учащихся и студентов на вопрос «Как ты думаешь, что такое здоровый образ жизни» и «Если ты придерживаешься здорового образа жизни, то укажи, в чем это выражается»

| Варианты ответов | Как ты думаешь, что такое здоровый образ жизни?* | | Если ты придерживаешься здорового образа жизни, то укажи, в чем это выражается** | |
|--|--|---------|--|---------|
| | Выбор респондентов, % | Рейтинг | Выбор респондентов, % | Рейтинг |
| Заниматься спортом | 77,0 | 1 | 61,1 | 2 |
| Не курить | 72,9 | 2 | 66,1 | 1 |
| Высыпаться ночами | 56,3 | 3 | 19,9 | 12 |
| Больше двигаться, гулять | 55,5 | 4 | 41,1 | 5 |
| Не употреблять спиртные напитки | 53,3 | 5 | 45,5 | 4 |
| Не злоупотреблять спиртным | 49,9 | 6 | 49,9 | 3 |
| Регулярно питаться | 45,4 | 7 | 34,4 | 7 |
| Питаться в меру (не переедать) | 37,6 | 8 | 34,8 | 6 |
| Заниматься физкультурой | 36,3 | 9 | 31,5 | 8 |
| В питании не злоупотреблять жирной, острой пищей | 33,7 | 10 | 25,4 | 10 |

* От общего числа респондентов.

** От числа респондентов, ответивших, что соблюдают здоровый образ жизни.

Практически все выбранные варианты ответов, вошедшие в десятку самых упоминаемых, при определении респондентами здорового образа жизни отмечены приоритетным выбором молодых людей, придерживающихся здорового образа жизни.

Портрет учащегося, студента, придерживающегося здорового образа жизни, выглядит следующим образом: не курит, занимается спортом, не употребляет и не злоупотребляет спиртными напитками, много двигается, гуляет. Данные варианты ответов выбраны более 40% респондентов, придерживающихся здорового образа жизни.

В ходе исследования отмечено, что значительно большая доля школьников, (по сравнению с родителями и учащимися/студентами) относит себя к соблюдающим (ведущим) здоровый образ жизни. С повышением уровня учебной программы смещаются персональные оценки ведения ЗОЖ у учащихся/студентов с «Да, безусловно» до «Скорее да». В целом по всем группам более 70% респондентам отнесли себя к категории ведущих здоровый образ жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Григорьев А.И., Орлов В.А., Фудин Н.А. Медико-социологический мониторинг соматического здоровья и образа жизни детей и молодежи // Социология медицины. 2004. № 2. С. 50-54.
2. Журавлева И.В. Здоровье подростков: социологический анализ. М.: Наука, 2002.
3. Шилова Л.С. Трансформация самосохранительного поведения // Социологические исследования. 1999. № 5. С. 84-92.
4. Медик В.А., Токмачев М.С. Статистика здоровья населения и здравоохранения: Учеб. пособие. М.: Финансы и статистика, 2009.
5. Медик В.А., Осипов А.М. Общественное здоровье и здравоохранение: медико-социологический анализ. М.: РИОР; ИНФРА-М, 2012. 358 с.
6. Журавлева И.В. Отношение человека к здоровью: методология // Социология медицины: Научно-практический журнал. 2004. № 2. С. 11-17.
7. Свадьбина Т.В., Осянин А.Н. Изменение практик поддержки собственного здоровья // Социология. 2006. № 2. С. 28-30.
8. Методические рекомендации по изучению здоровья населения на региональном уровне / Под ред. О.П. Щепина, В.И. Стародубова, В.А. Медика. М., 2005.
9. Сахно А.В. Социология медицины и общественное здоровье. М.: Знание, 1984.
10. Шляпентох В.Э. Проблемы качества социологической информации: достоверность, репрезентативность, прогностический потенциал. М.: ЦСП, 2006. 664 с.

REFERENCES

1. Grigor'ev, A.I., Orlov, V.A., Fudin, N.A. Medical and sociological monitoring physical health and lifestyle of children and young people. *Sotsiologiya meditsiny — Sociology of Medicine*. 2004. № 2. Pp. 50-54. (in Russian).
2. Zhuravleva, I.V. *Zdorov'e podrostkov: sotsiologicheskii analiz* [Adolescent Health: A Sociological Analysis]. Moscow: Nauka, 2002. (in Russian).
3. Shilova, L.S. Transformation of self-protection behavior. *Sotsiologicheskie issledovaniia — Sociological Research*. 1999. № 5. Pp. 84-92. (in Russian).
4. Medik, V.A., Tokmachev, M.S. *Statistika zdorov'ia naseleniia i zdravookhraneniia: Ucheb. posobie* [Statistics Of Public Health And Health Care. Student's book]. Moscow, 2009. (in Russian).
5. Medik, V.A., Osipov, A.M. *Obshchestvennoe zdorov'e i zdravookhranenie: mediko-sotsiologicheskii analiz* [Public health and health care: medical and sociological analysis]. Moscow, 2012. 358 p. (in Russian).
6. Zhuravleva, I.V. People's relation to health: A methodology. *Sotsiologiya meditsiny — Sociology of Medicine*. 2004. № 2. Pp. 11-17. (in Russian).

7. Svad'bina, T.V., Osianin, A.N. Changing practices to support one's personal health. *Sotsiologiya — Sociology*. 2006. № 2. Pp. 28-30. (in Russian).

8. *Metodicheskie rekomendatsii po izucheniiu zdorov'ia naseleniia na regional'nom urovne* [Guidelines For The Study Of Public Health At The Regional Level] / Ed. by O.P. Shchepin, V.I. Starodubov, V.A. Medik. Moscow, 2005. (in Russian).

9. Sakhno, A.V. *Sotsiologiya meditsiny i obshchestvennoe zdorov'e* [Sociology of Medicine and Public Health]. Moscow, 1984. (in Russian).

10. Shliapentokh, V.E. *Problemy kachestva sotsiologicheskoi informatsii: dostovernost', reprezentativnost', prognosticheskii potentsial* [Problems of quality of sociological data: accuracy, representativeness, predictive capability]. Moscow, 2006. 664 p. (in Russian).

Автор публикации

Ковальжина Лариса Сергеевна — доцент кафедры экономики и управления производством Тюменского государственного нефтегазового университета, кандидат социологических наук

Author of the publication

Larisa S. Kovalzhina — Cand. Sci. (Sociol.), Associate Professor, Department of Economics and Management, Tyumen State Oil and Gas University