

ОРИГИНАЛЬНАЯ СТАТЬЯ

DOI: 10.26794/2226-7867-2021-11-3-93-98
УДК 378.17(045)

О формировании ценностей ЗОЖ студентов в постковидный период

М.В. Рязанцева^а, А.О. Субочева^б, Е.С. Якушова^с

Финансовый университет, Москва, Россия

^а <https://orcid.org/0000-0003-0002-7193>; ^б <https://orcid.org/0000-0002-9075-1873>;

^с <https://orcid.org/0000-0002-4967-2081>

АННОТАЦИЯ

В рамках исследования было опрошено 295 студентов бакалавриата Финансового университета при Правительстве РФ. Респондентам было предложено выразить свое мнение о сущности и содержании ЗОЖ, а также определить изменения в состоянии своего здоровья и образе жизни в период пандемии. К основным результатам исследования можно отнести следующие выводы: во-первых, среди студентов нет четкого понимания сущности и содержания понятия ЗОЖ; во-вторых, студенты в целом удовлетворены состоянием своего здоровья (физического и психоэмоционального), но при этом осознают, что заботятся о нем недостаточно; в-третьих, негативное влияние пандемии на образ жизни студентов выражалось в увеличении числа приемов пищи, увеличении частоты курения и употреблении алкогольных напитков. На основе этой информации был разработан ряд рекомендаций по совершенствованию социальной политики вуза в области ЗОЖ с учетом мирового опыта.

Ключевые слова: образование; дистанционное обучение; пандемия; здоровый образ жизни; здоровый кампус

Для цитирования: Рязанцева М.В., Субочева А.О., Якушова Е.С. О формировании ценностей ЗОЖ студентов в постковидный период. *Гуманитарные науки. Вестник Финансового университета*. 2021;11(3):93-98. DOI: 10.26794/2226-7867-2021-11-3-93-98

ORIGINAL PAPER

Students' Healthy Lifestyle Values Shaping in the Post-covid Period

M.V. Ryazantseva^a, A.O. Subочева^b, E.S. Yakushova^c

Financial University, Moscow, Russia

^a <https://orcid.org/0000-0003-0002-7193>; ^b <https://orcid.org/0000-0002-9075-1873>;

^c <https://orcid.org/0000-0002-4967-2081>

ABSTRACT

In this study, we interviewed 295 undergraduate students of the Financial University under the Government of the Russian Federation. They were asked to express their opinion on the nature and content of a healthy lifestyle and determine the changes in their health and lifestyle during a pandemic. The main results of the research include the following conclusions: firstly, there is no clear understanding of the essence and content of the concept of a healthy lifestyle among students; secondly, students are generally satisfied with the state of their health (physical and psycho-emotional), but at the same time they realise that they do not care enough about it; thirdly, the negative impact of the pandemic on the lifestyle of students was expressed in an increase in the number of meals, an increase in the frequency of smoking and consumption of alcohol. Using this information, the authors developed several recommendations to improve the University's social policy in the field of a healthy lifestyle, according to international experience.

Keywords: education; online learning; pandemic; lifestyle; healthy living; healthy campus

For citation: Ryazantseva M.V., Subочева A.O., Yakushova E.S. Students' healthy lifestyle values shaping in the post-covid period. *Gumanitarnye Nauki. Vestnik Finansovogo Universiteta = Humanities and Social Sciences. Bulletin of the Financial University*. 2021;11(3):93-98. (In Russ.). DOI: 10.26794/2226-7867-2021-11-3-93-98

В XXI в. глобальные изменения проникают во все сферы общества, в том числе и в деятельность образовательных организаций. После массовых локаутов и локаутов из-за пандемии COVID-19 с новой силой разгорелась дискуссия о достоинствах и недостатках онлайн-образования и его роли в подготовке будущих специалистов. В то же время пандемия и цифровые технологии заставили говорить об ухудшении состояния здоровья современной молодежи и нездоровом образе жизни, который она ведет. Под ЗОЖ понимается такой, который помогает сохранить и улучшить не только здоровье человека, но и его благополучие. По данным Росстата, совокупная доля граждан России, которые ведут здоровый образ жизни, в 2019 г. составила 12,0%, а в 2020 г. — 9,1% (в Москве — 8,8 и 6,7%, соответственно). Чтобы исправить эту ситуацию, необходимо на государственном уровне создавать условия для реализации здорового образа жизни и активизировать усилия по пропаганде ЗОЖ среди молодых людей. В этой связи стоит отметить инициированное президентом Российской Федерации В. В. Путиным положение по развитию инфраструктуры для реализации ЗОЖ, которое стало ключевым элементом стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Министр науки и высшего образования В. Н. Фальков в своих выступлениях также подчеркивал, что сфера спорта и физической культуры является одним из приоритетов университетов в работе со студентами: «университеты должны не только передавать знания студентам, давать возможность заниматься им научными исследованиями, но и формировать культуру, в том числе культуру здорового образа жизни»¹. Формирование ценностей здорового образа жизни, создание условий для физического развития молодежи, формирование экологической культуры, повышение уровня культуры безопасности жизнедеятельности молодежи являются одними из элементов государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 г.

Молодежь составляет основу человеческого капитала нашей страны, что определяет актуальность исследования, посвященного изучению отношения молодого поколения к ценностям здорового образа, изменений в физическом и психическом здоровье студентов в период пандемии [1, 2].

В последние десятилетия ЗОЖ признан одним из приоритетных факторов, влияющих на качество жизни человека. По мнению Всемирной организации здравоохранения, 60% качества жизни человека, связанного со здоровьем, зависит от образа его жизни [3, с. 204]. Многочисленные исследования свидетельствуют, что ЗОЖ зависит от раннего принятия жизненных ценностей и привычек и оказывает влияние на состояние здоровья в более зрелом возрасте, что подтверждает необходимость пропаганды ЗОЖ среди молодежи.

Понятие «здоровый образ жизни» является объектом междисциплинарного изучения. Данные проблемы изучаются как в рамках медицинских дисциплин, так и в социологической науке. В трудах российских и зарубежных ученых, таких как П. А. Сорокин, В. А. Ядов и др., рассмотрены основные категории и определения здорового образа жизни. Большинство социологов отмечают роль ЗОЖ в формировании потенциала страны. Кроме того, понимание обществом концепции ЗОЖ и отношение к нему отражают систему ценностей общества, место ценности здоровья в нем, что является проекцией эффективности и социального благополучия общества [4, 5].

На государственном уровне здоровье молодежи обычно изучается в рамках диагностики состояния здоровья населения в целом и анализа качества трудовых ресурсов. Вместе с тем студенчество отличается такими характеристиками, как возраст, специфический режим труда и отдыха, социальное положение и т. д. В период пандемии в результате перевода студентов высших учебных заведений на онлайн-обучение условия жизни именно этой категории населения изменились в большей степени — в общей сложности студенты обучались дистанционно 8 из 10 месяцев. Карантинные меры способствовали сокращению очных межличностных контактов молодежи, естественному снижению уровня их двигательной активности, изменению режима питания и отдыха. В совокупности эти изменения

¹ Официальный сайт Минобрнауки России. Пресс-центр. 06 октября 2020. URL: https://minobrnauki.gov.ru/press-center/news/?ELEMENT_ID=25309&sphrase_id=48808.

оказали влияние на эмоциональное состояние студентов, их мотивацию, уровень активности, когнитивные и волевые усилия. Глобальным результатом дистанционного обучения стало изменение образа жизни студентов. Во многих странах мира ученые исследуют влияние удаленной работы и онлайн-обучения на физическое и психическое здоровье людей. Нам как работникам образовательной организации показалось целесообразным исследовать изменения в состоянии здоровья и образе жизни студентов Финансового университета.

При планировании социологического опроса мы основывались на пяти общеизвестных факторах здорового образа жизни согласно международным и национальным рекомендациям: физическая активность в свободное время, здоровое питание, контроль веса, курение и потребление алкоголя. В частности, взаимосвязь данных привычек здоровья с продолжительностью жизни была проанализирована учеными из Гарвардской школы общественного здравоохранения имени Т.Х. Чана в рамках масштабных исследований, которые проводились в период с 1980 по 2014 г. и в которых в общей сложности приняли участие почти 200 тыс. чел. [6].

По данным проведенного в 2012 г. мета-анализа 15 международных исследований (объем выборочной совокупности составил более 500 тыс. чел.), более половины преждевременных смертей были вызваны факторами нездорового образа жизни, такими как плохое питание, малоподвижный образ жизни, ожирение, чрезмерное употребление алкоголя и курение [7].

Концептуально в рамках данного исследования нас интересовали два аспекта: 1) восприятие студентами сущности и содержания ЗОЖ; 2) изменения в состоянии их здоровья и образе жизни в период пандемии.

Нами были сформулированы несколько гипотез: относительно негативного влияния пандемии на образ жизни студентов, восприятия самого понятия ЗОЖ и следования принципам ЗОЖ в реальной жизни студентов.

В феврале 2021 г. было проведено онлайн-анкетирование студентов Финансового университета, в котором приняли участие 295 человек, обучающихся на различных программах подготовки бакалавров. Возраст участников исследования составил от 17 до 22 лет (в сред-

нем 19,7 лет). Распределение респондентов по половому признаку: 34,2% — мужчины и 65,8% — женщины. Обработка эмпирических данных была реализована с помощью программы SPSS. Статистическая значимость различий между ответами респондентами оценивалась на основе критерия χ^2 . Мы осознаем, что любые выводы, сделанные в рамках настоящего исследования, имеют некоторые ограничения, связанные с общим количеством участников и их субъективной оценкой своего состояния здоровья и образа жизни.

В последние десятилетия ЗОЖ признан одним из приоритетных факторов, влияющих на качество жизни человека. По мнению Всемирной организации здравоохранения, 60% качества жизни человека, связанного со здоровьем, зависит от образа его жизни.

По результатам анализа собранных данных были сделаны следующие выводы.

1. Зарубежные исследователи, которые занимались изучением психического здоровья (mental health) студентов в период самоизоляции, отмечают увеличение тревоги и снижение работоспособности у большинства респондентов [8, 9]. Наш опрос показал, что в начале пандемии большинство студентов Финансового университета также испытывали сильный стресс, обусловленный неопределенностью ситуации и опасениями за свое здоровье и здоровье близких. Однако в настоящее время индекс удовлетворенности студентов собственным физическим и психоэмоциональным состоянием достаточно высокий — 3,69 и 3,32 соответственно (по пятибалльной шкале). При этом 97,6% опрошенных соблюдают основные рекомендации Роспотребнадзора.

2. Среди студентов нет четкого понимания сущности и содержания понятия ЗОЖ. С одной стороны, оценивая предложенные в анкете характеристики понятия ЗОЖ, 45,5% считают, что ЗОЖ — это «концепция жизнедеятельности

человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью правильного питания, занятий спортом, отказом от вредных привычек» [10, с. 14]. С другой стороны, при ответе на вопрос: «Что прежде всего понимается под образом жизни?», были выбраны такие факторы здорового образа жизни, как сбалансированное питание (52,5%), правильный режим труда и отдыха (48,8%) и отказ от вредных привычек (45,1%). Регулярная двигательная активность в тройку основных факторов не вошла.

3. Может показаться странным, но 42,2% студентов считают, что во время пандемии их образ жизни не изменился, а 25,8% — что он стал более здоровым. В качестве негативных изменений респонденты отметили увеличение числа приемов пищи, увеличение частоты курения (10,5%) и употребления алкогольных напитков (14,2%).

4. Опрошенные студенты осознают, что недостаточно заботятся о своем здоровье. Только 30,5% респондентов полагают, что они в достаточной мере заботятся о своем здоровье. Основными мерами поддержания здоровья были названы занятия фитнесом, отказ от курения, пешие прогулки. 48,8% опрошенных занимаются фитнесом или другими физическими активностями несколько раз в неделю.

5. Для соблюдения правил ЗОЖ студентам нужна, прежде всего, мотивация и самомотивация (так считают 84,1% опрошенных), а также наличие денежных средств, свободного времени и соответствующих знаний (эти варианты ответа выбрал практически каждый второй респондент).

6. Здоровый образ жизни не определяется полом, курсом обучения, направлением подготовки. Различия между ответами респондентов по данным признакам статистически не значимы.

Данное исследование среди студентов Финансового университета показало, что проблема ЗОЖ является актуальной для студентов

нашего вуза, поскольку высокий процент студентов, несмотря на удовлетворенность своим здоровьем (как физическим, так и психоэмоциональным), не ведет здоровый образ жизни. Также вызывает беспокойство тот факт, что 73,9% респондентов признались, что нарушают режим питания (т.е. питаются реже трех раз в день). Вероятно, молодые люди пока просто не задумываются о том, к каким негативным последствиям для здоровья может привести подобное поведение. Таким образом, полученные результаты представляют практическую значимость с точки зрения составления программ санитарного просвещения студентов и разработки стратегии университета в области ЗОЖ.

Важным шагом в этом направлении может стать участие Финансового университета в глобальном проекте Healthy Campus (Здоровый кампус) Международной федерации университетского спорта (FISU), миссия которого состоит в популяризации ценностей ЗОЖ в студенческой среде. Этот международный проект стартовал в мае 2020 г. Присоединиться к этой инициативе может любое учебное заведение. По мнению инициаторов проекта, он должен оказать позитивное влияние на изменения в образе жизни и благополучии миллионов студентов по всему миру. Еще одним перспективным направлением социального развития Финансового университета может стать создание в нем по образцу ряда европейских университетов «зеленого кампуса», в котором минимизировано негативное воздействие как на студентов, так и на окружающую среду. Кроме того, необходимо более активно, с привлечением студенческого совета, мотивировать студентов на следование принципам ЗОЖ. Только в этом случае Россия сможет сохранить и преумножить человеческий капитал страны, преодолеть демографический кризис и получить необходимые для будущей экономики и рынка труда высококвалифицированные и здоровые кадры.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Рязанцева М.В. Стратегии развития человеческого капитала в условиях «четвертой промышленной революции». Актуальные проблемы социальной и экономической психологии: методология, теория, практика. Сборник научных статей. М.: СВИБТ; 2016.
2. Белогруд И.Н., Гинойн А.Б., Горошникова Т.А. и др. Трудовой потенциал модернизации: прогнозирование потребностей инновационной экономики в квалифицированных кадрах (региональный и национальный аспекты). Монография. Смирнова В.М., ред. М.: РУСАЙНС; 2017.

3. Ziglio E., Currie C. and Rasmussen V.B. The WHO Cross-National Study of Health Behavior in School-Aged Children from 35 Countries: Findings from 2001–2002. *Journal of School Health*. 2004;(74):204–206.
4. Виленский М.Я. Здоровый образ и стиль жизни студента: методологический анализ. *Педагогическое образование и наука*. 2009;(3):15–18.
5. Наймушина А.Г., Беккер Н.Р. Феноменология и принципиальные отличия двух терминов: здоровый стиль жизни и здоровый образ жизни. *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2020;2(18):200–208.
6. Tell M. Healthy lifestyle: 5 keys to a longer life. URL: <https://www.health.harvard.edu/blog/healthy-lifestyle-5-keys-to-a-longer-life-2018070514186>.
7. Loef M., Walach H. The combined effects of healthy lifestyle behaviors on all cause mortality: a systematic review and meta-analysis. *Prev Med*. 2012;55(3):163–70.
8. Kecojevic A., Basch C.H., Sullivan M., Davi N.K. The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32997683/>.
9. Li H.Y., Cao H., Leung D.Y.P., Mak Y.W. The Psychological Impacts of a COVID-19 Outbreak on College Students in China: A Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(11):3933. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17113933>.
10. Лядова А.В., Лядова М.В. Здоровый образ жизни как ценность: взгляд молодежи. *Казачество*. 2016;22(9):13–17.

REFERENCES

1. Riazantseva M.V. Strategies for the development of human capital in the context of the “Fourth Industrial Revolution”. Actual problems of social and economic psychology: methodology, theory, practice. Collection of scientific articles. Moscow: SVIVT; 2016:87–91. (In Russ.).
2. Belograd I.N., Ginoyan A.B., Goroshnikova T.A., Gretchenko A.I., Denisova A.L., Il'inskiy A.I., Kolomijcev A.G., Popkov S.YU., Rozanova T.P., Ryazanceva M.V., Smirnov V.M., Stepanov A.V., Tkachenko A.A., Yurzinova I.L. Labor potential of modernisation: forecasting the needs of the innovative economy in qualified personnel (regional and national aspects). Monograph. Smirnov V.M., ed. Moscow: RUSAJNS; 2017. (In Russ.).
3. Ziglio E., Currie C., Rasmussen V.B. The WHO Cross-National Study of Health Behavior in School-Aged Children from 35 Countries: Findings from 2001–2002. *Journal of School Health*. 2004;74:204–206.
4. Vilensky M. Ya. Healthy lifestyle and lifestyle of a student: a methodological analysis. *Pedagogicheskoe obrazovanie i nauka*. 2009;3:15–18. (In Russ.).
5. Naimushina A.G., Bekker N.R. Phenomenology and fundamental differences between two terms: healthy lifestyle and healthy lifestyle. *Zdorov'e cheloveka, teoriya i metodika fizicheskoy kul'tury i sporta*. 2020;2(18):200–208. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/issue/archive> (accessed on 11.03.2021). (In Russ.).
6. Tell M. Healthy lifestyle: 5 keys to a longer life. URL: <https://www.health.harvard.edu/blog/healthy-lifestyle-5-keys-to-a-longer-life-2018070514186> (accessed on 09.03.2021).
7. Loef M., Walach H. The combined effects of healthy lifestyle behaviours on all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis. *Prev Med*. 2012(Sep);55(3):163–70.
8. Kecojevic A., Basch C.H., Sullivan M., Davi N.K. The impact of the COVID-19 epidemic on the mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32997683/>.
9. Li H.Y., Cao H., Leung D.Y.P., Mak Y.W. The Psychological Impacts of a COVID-19 Outbreak on College Students in China: A Longitudinal Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph17113933>.
10. Lyadova A.V., Lyadova M.V. Healthy lifestyle as a value: the view of young people. *Kazachestvo*. 2016;22(9):13–17. (In Russ.).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Маргарита Васильевна Рязанцева — кандидат технических наук, доцент, доцент Департамента психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет, Москва, Россия
mvryazantseva@fa.ru

Алла Олеговна Субочева — кандидат экономических наук, доцент, заместитель руководителя Департамента психологии и развития человеческого капитала, Финансовый университет, Москва, Россия
aosubочева@fa.ru

Елена Сергеевна Якушова — кандидат экономических наук, доцент, доцент Департамента менеджмента и инноваций, Финансовый университет, Москва, Россия
esyakushova@fa.ru

ABOUT THE AUTHORS

Margarita V. Ryazantseva — Cand. Sci. (Engineering Sciences), Associate Professor, Department of Psychology and Human Capital Development, Financial University, Moscow, Russia
mvryazantseva@fa.ru

Alla O. Subочева — Cand. Sci. (Econ.), Associate Professor, Deputy head of Department of Psychology and Human Capital Development, Financial University, Moscow, Russia
aosubочева@fa.ru

Elena S. Yakushova — Cand. Sci. (Econ.), Associate Professor, Department of Management and Innovation, Financial University, Moscow, Russia
esyakushova@fa.ru

Заявленный вклад авторов:

М.В. Рязанцева — научное руководство исследованием, основная концепция статьи, разработка методологии, анализ и интерпретация данных, обобщение и формулирование результатов исследования.

А.О. Субочева — подготовка обзора литературы, анализ и интерпретация данных, формулирование результатов исследования.

Е.С. Якушова — создание анкеты в Google Forms, анализ и интерпретация данных, обобщение и формулирование результатов исследования, оформление статьи.

Declared contribution of the authors:

M. V. Ryazantseva — scientific supervisor, the main concept of the article, development of methodology, analysis and interpretation of data generalisation and the formulation of the research results.

A. O. Subочева — preparing the literature review, analysis and interpretation of data, formulation of the research results.

E. S. Yakushova — creating a form in Google Forms, analysis and interpretation of data generalisation and the formulation of the study, the preparation of the manuscript.

Статья поступила 18.03.2020; принята к публикации 30.03.2021.

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

The article received on 18.03.2020; accepted for publication on 30.03.2021.

The authors read and approved the final version of the manuscript.