



Реализация принципов здорового образа жизни в современных условиях россиянами различных социально-демографических групп

А.Н. Покида, Н.В. Зыбуновская

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», пр. Вернадского, д. 82, г. Москва, 119571, Российская Федерация

Резюме

Введение. Введение. Проблема реализации здорового образа жизни россиянами сохраняется, несмотря на значительные усилия со стороны государства.

Цель исследования – оценить изменения в поведенческих практиках российского населения различных социально-демографических групп в сфере обеспечения здорового образа жизни.

Материалы и методы. Основным источником эмпирической информации является общероссийский социологический опрос, проведенный с 17 по 26 апреля 2023 г. в 29 субъектах Российской Федерации. Выборочная совокупность составила 1516 человек в возрасте 18 лет и старше. Метод опроса – личное формализованное интервью по месту жительства респондентов. Полученные результаты сопоставлены с данными опросов предыдущих лет, выполненных по аналогичной методике.

Результаты. Исследование продемонстрировало уменьшение доли россиян, считающих, что они ведут здоровый образ жизни (с 63,7 % в 2021 г. до 56,2 % в 2023 г.). При этом только 13 % респондентов полностью соблюдают на практике основные принципы здорового образа жизни. Реже включены в здоровый образ жизни мужчины, люди без высшего образования, респонденты с низким уровнем материального положения. Зафиксирован сдвиг к большему распространению курения среди молодежи: за последний год в группе 18–24 года доля курильщиков увеличилась почти в полтора раза, что связано с расширением альтернативных способов курения. Отмечается рост потребления энергетических напитков (с 16,6 % в 2013 г. до 22,8 % в 2023 г.), особенно популярных в молодежной среде (18–24 года – 53,2 %). Сохраняется недостаточная вовлеченность в занятия физкультурой и спортом респондентов до 40 лет с детьми (27,2 %) в сравнении с аналогичной группой граждан без детей (40,2 %).

Заключение. Рекомендации по итогам исследования связаны с необходимостью совершенствования направлений в сфере социальной политики, способствующих реализации здорового образа жизни населения, с учетом потребностей граждан разных социально-демографических групп.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, поведенческие практики, физическая активность, здоровое питание, вредные привычки.

Для цитирования: Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Реализация принципов здорового образа жизни в современных условиях россиянами различных социально-демографических групп // Здоровье населения и среда обитания. 2024. Т. 32. № 1. С. 15–27. doi: 10.35627/2219-5238/2024-32-1-15-27

Implementation of Principles of a Healthy Lifestyle by Contemporary Russians from Different Socio-Demographic Groups

Andrei N. Pokida, Natalia V. Zybunovskaya

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,
82 Vernadsky Avenue, Moscow, 119571, Russian Federation

Summary

Introduction: Despite all significant efforts taken by the government, the issue of a healthy lifestyle remains highly relevant for the Russian population.

Objective: To assess changes in behavioral practices of Russian people from various socio-demographic groups in terms of commitment to a healthy lifestyle.

Materials and methods: The main source of empirical information was the Russian sociological survey conducted on April 17–26, 2023 in 29 regions of the Russian Federation. The sample consisted of 1,516 people aged 18 years and older who were interviewed at their place of residence. The results were compared with the findings of previous surveys of the same design.

Result: The study has demonstrated a decrease in the proportion of Russians who believe that they lead a healthy lifestyle (from 63.7 % in 2021 to 56.2 % in 2023). At the same time, only 13 % of the respondents were found to adhere to basic principles of a healthy lifestyle. Male sex, having no higher education, and low income were associated with a poor commitment to the latter. We have noted a rising trend in the prevalence of smoking among young people. In the group of 18–24-year-olds, we observed a 1.5-fold increase in the proportion of smokers over the previous year related to the growing popularity of vaping. We have also established an increase in consumption of energy drinks (from 16.6 % in 2013 to 22.8 % in 2023), especially among young people aged 18–24 (53.2 %). Only 27.2 % of the respondents under 40 having children reported regular physical activity and/or sports compared to a similar group of citizens without children (40.2 %).

Conclusion: Recommendations given based on the survey results are related to the importance of improving directions in social policy that promote commitment to a healthy lifestyle taking into account the needs of representatives of different socio-demographic groups.

Keywords: healthy lifestyle, behavioral practices, physical activity, healthy eating, bad habits, sources of information

For citation: Pokida AN, Zybunovskaya NV. Implementation of principles of a healthy lifestyle by contemporary Russians from different socio-demographic groups. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2024;32(1):15–27. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2024-32-1-15-27

Введение. Сохранение здоровья населения и продвижение здорового образа жизни являются приоритетной задачей для современного российского общества. Демографическая ситуация в стране остается неблагоприятной [1]. Пандемия COVID-19 ее сильно осложнила, увеличив убыль населения, и в целом негативно отразилась на состоянии здоровья населения [2–4]. Нестабильность внешнеполитической и экономической ситуации также может оказывать деструктивное влияние на здоровье людей и практики поведения по сбережению своего здоровья. Серьезные изменения в образе жизни граждан, вызванные эпидемиологической напряженностью, социально-экономической нестабильностью, турбулентностью мировой политики, вызывают необходимость осуществления регулярного мониторинга самосохранительного поведения российского населения.

В научной среде отсутствует общепринятая трактовка понятия «здоровый образ жизни» (далее также – ЗОЖ). Наиболее часто это понятие рассматривается как способ жизнедеятельности, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья, достижение активного долголетия [5, 6]. Как отмечается ВОЗ, это прежде всего «образ жизни, снижающий риск серьезного заболевания или преждевременной смерти»¹.

Ю.П. Лисицын обращает внимание на активность самой личности в охране персонального и общественного здоровья: «формирование здорового образа жизни – это преодоление факторов риска и создание, формирование его личностью» [7; с.7]. Различные исследования отмечают значительное влияние поведенческих факторов (правильного питания, отказа от вредных привычек, достаточной физической активности и др.) на преждевременную старость и продолжительность жизни людей [8–12]. В этой связи можно разделять как здоровое, позитивное поведение людей, так и патогенное, негативное, результатом которого будет ухудшение и разрушение здоровья [13].

Государство предпринимает усилия различного рода, стимулирующего и запретительного характера в целях повышения приверженности населения здоровому образу жизни. В частности, значительное внимание за последнее десятилетие уделено борьбе с вредными привычками², санитарно-гигиеническому просвещению населения³,

вовлечению населения в систематические занятия физкультурой, развитию массового спорта⁴. Однако проблема нездоровых практик поведения в образе жизни россиян сохраняется, значительная часть населения не следует нормам здорового образа жизни, даже осознавая, что тем самым наносит вред своему здоровью.

Так, в плане реализации здорового образа жизни необходима ежедневная физическая активность [14]. Однако в современном технологическом мире, в условиях развития различных коммуникационных технологий наблюдается дефицит двигательной активности [15].

Проблема здорового питания главным образом связана с избыточной массой тела и ожирением⁵. Важно питаться рационально, учитывая свои физиологические потребности и особенности организма, интенсивность повседневной активности. Однако нормы здорового питания соблюдать людям весьма затруднительно, на что обращается внимание различными исследователями [16].

Ряд научных исследований посвящен вредным привычкам населения – потреблению алкоголя, табакокурению [17, 18]. Они довольно прочно укоренились в жизни россиян, не редко являясь для людей средствами психологической разгрузки. При этом возможности к их употреблению расширяются. Например, к традиционному курению сигарет добавились альтернативные способы потребления никотина, а именно электронные сигареты, вейпы, системы нагревания табака. Но различные исследования свидетельствуют о потенциальном вреде таких инноваций для здоровья человека⁶ [19].

Вместе с тем, на наш взгляд, недостаточно социологических исследований, которые рассматривают проблему комплексно, позволяют проанализировать разные аспекты здоровья и здорового образа жизни населения во взаимосвязи различных показателей, а также проследить изменения в поведении граждан за длительный период времени. В настоящей статье представлены результаты подобного мониторингового социологического исследования. Новизна данного исследования состоит в использовании актуальной эмпирической информации о реальных поведенческих практиках россиян в сфере ЗОЖ, а также в выявлении тенденций их изменений.

Цель исследования – на основе результатов социологического исследования оценить изменения

¹ Здоровый образ жизни: что такое здоровый образ жизни? Копенгаген: Европейское региональное бюро ВОЗ. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/277091> (дата обращения: 18.11.2023).

² Федеральный закон от 22.11.1995 № 171-ФЗ (ред. от 28.12.2022) «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции». [Электронный ресурс.] Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_8368/d3618b9062472ca3182811e431fa7d71b532e447/ (дата обращения: 18.11.2023); Федеральный закон «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции» от 23.02.2013 № 15-ФЗ. [Электронный ресурс.] Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_142515/ (дата обращения: 18.11.2023).

³ Федеральный закон от 04.11.2022 № 429-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон “О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения”». [Электронный ресурс.] Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_430574/ (дата обращения: 18.11.2023).

⁴ Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р (ред. от 29.04.2023) «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». КонсультантПлюс. [Электронный ресурс.] Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_369118/b65fa5c8c369b380432d77bd5cbe13f545fdd78/ (дата обращения: 18.11.2023).

⁵ Неполноценное питание. ВОЗ. 01.04.2020. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition> (дата обращения: 18.11.2023).

⁶ Heated tobacco products: information sheet – 2nd edition. World Health Organization. March 2020. Accessed November 18, 2023. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-HEP-HPR-2020.2#:~:text=What%20is%20a%20heated%20tobacco,%20which%20makes%20HTPs%20addictive>

в поведенческих практиках российского населения, представляющего различные социально-демографические группы, в сфере обеспечения здорового образа жизни.

Материалы и методы. Эмпирическую базу исследования составили результаты общероссийского социологического опроса населения, проведенного в период с 17 по 26 апреля 2023 г. Научно-исследовательским центром социально-политического мониторинга ИОН РАНХиГС. Были опрошены 1516 человек в возрасте 18 лет и старше в 29 субъектах Российской Федерации по выборке, представляющей основные социально-демографические группы российского населения. Метод опроса – личное формализованное интервью по месту жительства респондентов. Статистическая погрешность данных не превышает 2,5 %.

В полученном массиве количественных данных мужчины составили 45,2 %, женщины – 54,8 %. Распределение респондентов по возрасту следующее: 18–24 года – 9,4 %, 25–29 лет – 10,8 %, 30–39 лет – 19,5 %, 40–49 лет – 17,8 %, 50–59 лет – 17,2 %, 60 лет и старше – 25,3 %. Высшее или незаконченное высшее образование имеет 35,4 % участников опроса, не имеют высшего образования 64,6 % опрошенных. Респонденты, проживающие в административных центрах субъектов РФ, составили 40,6 %, в других городах, но не краевых или областных центрах – 34,2 %, в селах – 25,2 %. На основании самооценок респондентов выделены группы с разным уровнем материального положения: с высоким – 28,1 %, со средним – 56,1 %, с низким – 12,4 % (3,4 % затруднились ответить).

Большая часть реализованной выборочной совокупности представляет занятое население – 68,9 %. Работающие респонденты как правило работают в очном режиме, то есть в офисе или на предприятии – 80,8 %. Остальные трудятся иным образом: полностью удаленно или частично удаленно, частично в офисе (на предприятии). По специфике своего труда работающие респонденты распределились следующим образом: умственным трудом заняты 60,5 %, физическим – 38,9 %.

Отношение населения к здоровому образу жизни анализировалось посредством субъективных ответов респондентов о наличии у них интереса к вопросам ЗОЖ, представлениях об основных принципах ЗОЖ и их соблюдении. Применялись следующие вопросы: «Интересуетесь ли Вы вопросами здорового образа жизни?»; «Можете ли Вы сказать, что ведете здоровый образ жизни?»; «Какой основной смысл Вы вкладываете в понятие “здоровый образ жизни”?» (вопрос допускал выбор нескольких вариантов ответа). Причины несоблюдения ЗОЖ выявлялись с помощью многовариантного вопроса «Если Вы не ведете здоровый образ жизни, что мешает Вам это делать?»

Реальная приверженность принципам ЗОЖ выявлялась на основе таких вопросов, как «Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом в свободное время? Если да, как часто?»; «Соблюдаете ли Вы здоровый рацион и режим питания?»; «Пользуетесь ли Вы услугами сетевых предприятий быстрого

питания? (“Вкусно и точка”, “Бургер Кинг”, KFC и др.)»; «Курите ли Вы (сигареты, сигары, трубку, табак, электронные сигареты)?»; «Употребляете ли Вы напитки, содержащие алкоголь (пиво, вино, водку и др.)?»; «Употребляете ли Вы и как часто энергетические напитки (“Ред Булл”, “Адреналин Раш” и др.)?»

Результаты опроса 2023 г. проанализированы в сопоставлении с данными аналогичных опросов 2008, 2010, 2013, 2021 и 2022 гг. [20–24].

Анализ данных проведен с помощью программы для статистической обработки данных SPSS. В настоящей статье представлены результаты анализа взаимосвязей между исследуемыми переменными (анализ таблиц сопряженности). Проверка наличия взаимосвязи между выделенными переменными осуществлялась с использованием статистического показателя уровня значимости (достоверности) Хи-квадрат Пирсона (p), который свидетельствует о статистически значимом результате.

Результаты. Представления граждан о здоровом образе жизни. По результатам социологического опроса 3/4 респондентов выразили уверенность в том, что образ жизни человека в большей степени влияет на состояние его здоровья. Осознание важности этого фактора фиксируется среди различных социально-демографических, профессиональных групп и слоев российского населения. Вместе с этим результаты социологического мониторинга второй год подряд демонстрируют снижение доли респондентов, которые оценивают свой образ жизни как здоровый. В данном случае речь идет о субъективных оценках граждан, их собственных ощущениях и представлениях. Если в 2021 г. доля таких респондентов фиксировалась на уровне 63,7 %, то в 2022 г. – 60,8 %, а в 2023 г. уже 56,2 % (рис. 1).

Полученные результаты в целом сочетаются со снижением интереса среди опрошенных к вопросам здорового образа жизни (коэффициент корреляции по методу Спирмена составляет 0,487 в 2023 г., что говорит о тесной связи): в 2021 г. в ходе аналогичного опроса 68,1 % заявили, что интересуются этим направлением, в 2023 г. эта доля уменьшилась и составляет уже 60,3 %.

Большой интерес респондентов к здоровому образу жизни проявляется в том случае, когда у них фиксируются какие-либо простудные заболевания ($p = 0,024$). Так, например, если в течение последнего года респонденты болели или испытывали серьезное недомогание, то 63,8 % из них выразили интерес к вопросам здорового образа жизни. Такой позиции придерживаются 56,6 % опрошенных, кто не болел в это время. При этом в наибольшей мере стимулируют интерес к ЗОЖ простудные заболевания (ОРЗ, ОРВИ и др.) (65,3 %).

Снижение количества респондентов, ориентированных на ведение здорового образа жизни, отмечается во всех половозрастных группах, однако чаще всего оно проявляется среди молодого поколения и лиц пожилого возраста, особенно среди неработающих пенсионеров. Так, в молодежной группе 18–24 года эта доля за последний год

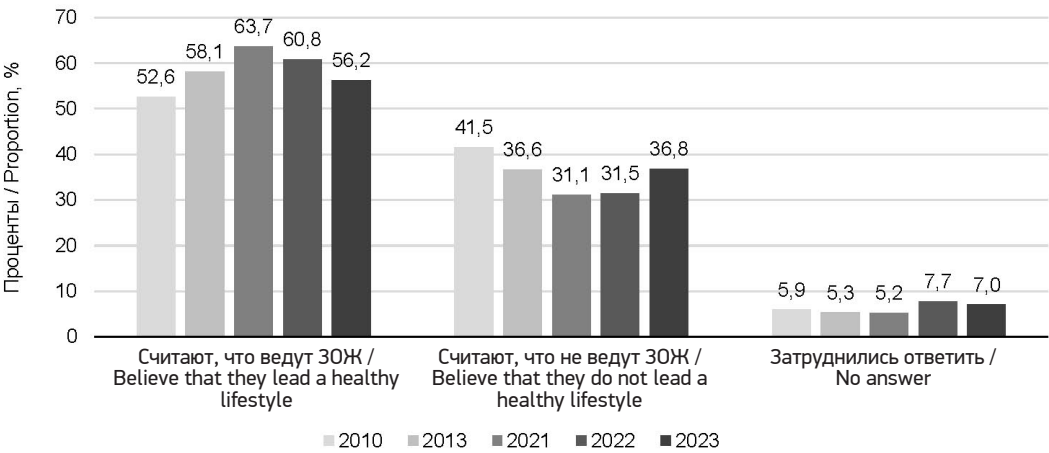


Рис. 1. Доля респондентов, считающих, что они ведут / не ведут здоровый образ жизни (субъективная оценка) (% от общего количества опрошенных)
Fig. 1. The proportion of respondents who believe that they lead/do not lead a healthy lifestyle (self-assessment) (% for each selected category)

(с апреля 2022 по апрель 2023 г.) снизилась с 65,2 до 53,8 %. В возрастной группе 60 лет и старше – с 61,5 до 54,4 %. Стоит обратить внимание, что молодое поколение 18–24 лет в предыдущие годы регулярно демонстрировало большую вовлеченность в здоровый образ жизни среди различных возрастных групп, текущий замер такую ситуацию не демонстрирует. Следует отметить, что в самой молодой (18–24 года) и самой старшей (60 лет и более) возрастных группах отмечается наименьший интерес к вопросам здорового образа жизни ($p = 0,01$).

Результаты опроса показывают, что традиционные приоритеты в отношении к здоровью и здоровому образу жизни отмечаются среди женской аудитории, респондентов с высшим образованием, с более

высоким материальным положением, городских жителей (табл. 1).

Занятость респондентов находится в прямой зависимости с увлеченностью здоровым образом жизни ($p = 0,000$). Так, среди работников умственного труда 62,8 % заявили, что они ведут здоровый образ жизни, среди занятых физическим трудом таких респондентов 45,3 %. Больше всего приверженцев ЗОЖ фиксируется среди опрошенных, которые трудятся в комбинированном режиме работы, когда часть времени работают удаленно, из дома, а часть в офисе, на предприятии (68,8 %), или полностью в удаленном формате (66,7 %). Видимо, такой режим работы позволяет находить оптимальное сочетание между трудовой деятельностью, отдыхом и физической активностью.

Таблица 1. Доля респондентов, считающих, что они ведут / не ведут здоровый образ жизни, в разных социально-демографических группах
Table 1. The proportion of respondents who believe that they lead/do not lead a healthy lifestyle by socio-demographic groups

Социально-демографические характеристики / Socio-demographic characteristics		Считают, что ведут ЗОЖ, % / They believe they lead a healthy lifestyle, %	Считают, что не ведут ЗОЖ, % / They believe they do not lead a healthy lifestyle, %	Затруднились ответить / No answer	Коэффициент сопряженности / Conjugation coefficient
Пол / Sex	Мужчины / Male	50,7	43,8	5,5	0,133
	Женщины / Female	60,8	31,0	8,2	
Возраст, лет / Age, years	18–24	53,8	39,9	6,3	0,096
	25–29	59,5	36,2	4,3	
	30–39	59,1	36,1	4,8	
	40–49	53,0	40,4	6,6	
	50–59	58,1	35,0	6,9	
	≥ 60	54,4	35,2	10,4	
Наличие высшего образования / Higher education	Да / Yes	66,9	27,7	5,4	0,157
	Нет / No	50,4	41,8	7,8	
Место проживания / Place of residence	Центры субъектов / Regional centers (cities)	57,3	34,9	7,8	0,070
	Иные города / Other towns	58,1	34,9	7,0	
	Села / Villages	51,8	42,4	5,8	
Уровень материального положения / Financial status	Высокий / High	66,7	28,2	5,1	0,170
	Средний / Average	55,1	38,0	6,9	
	Низкий / Low	40,1	50,8	9,1	

Под здоровым образом жизни респонденты понимают прежде всего рациональное питание, отказ от вредных привычек, достаточный и здоровый сон, занятия физкультурой, спортом (рис. 2). Аналогичные результаты отмечались и ранее. При этом молодое поколение возрастной группы 18–24 лет чаще связывает ЗОЖ с занятиями физкультурой и спортом, 30–39-летние респонденты – с рациональным питанием и отказом от вредных привычек, а поколение 60 лет и старше – с достаточным и здоровым сном.

Реальные поведенческие практики населения в сфере здорового образа жизни. Несмотря на вполне рациональное представление населения об основных принципах здорового образа жизни, на практике его реализация не вполне согласуется с субъективными представлениями респондентов о нем. В частности, половина взрослого населения совсем не занимается ни утренней гимнастикой (зарядкой), ни физической культурой и спортом, и только примерно четверть опрошенных включена в эти формы физической активности не менее 2–3 раз

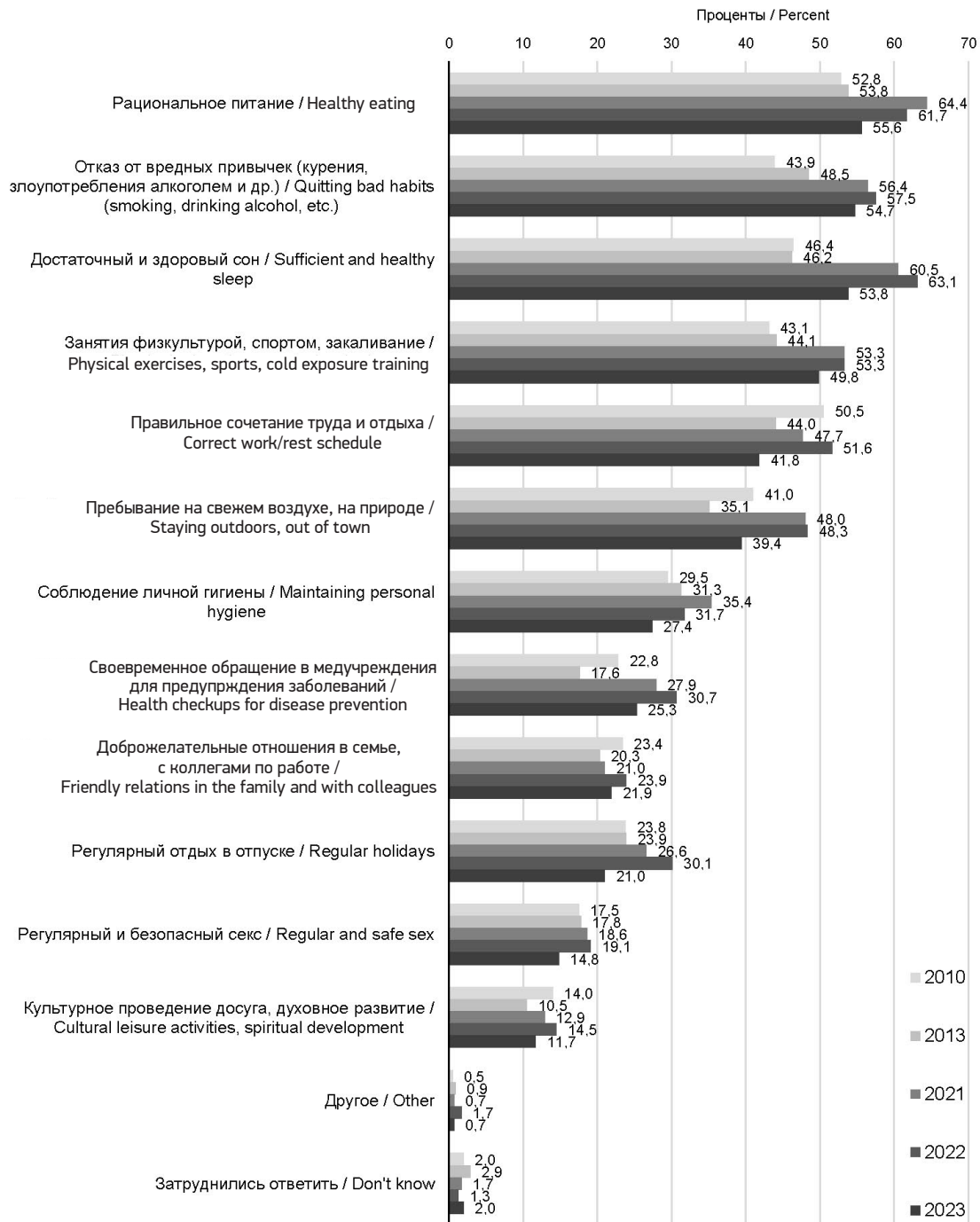


Рис. 2. Представления респондентов о здоровом образе жизни (% от общего количества опрошенных; сумма ответов не равна 100 %, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов)

Fig. 2. The respondents' perception of a healthy lifestyle (% of all respondents; the total of response percentages may exceed 100 % as it is a multiple answer question)

в неделю. Такая ситуация отмечается исследователями на протяжении длительного времени (с 2010 г.) [22].

Во всех возрастных группах отмечаются примерно одинаковые доли респондентов, вовлеченных в регулярные утренние занятия. Что касается физической культуры и спорта, то наиболее широкая вовлеченность отмечается в молодых возрастных группах 18–24 года и 25–29 лет. В каждой из них 39,9 % регулярно (не менее 2–3 раз в неделю) занимаются физической культурой и спортом. Далее по мере увеличения возраста интенсивность таких занятий постепенно падает и в группе 60 лет и старше составляет 12,2 %.

Обращает на себя внимание следующая особенность: среди респондентов до 40 лет с детьми фиксируется более низкая вовлеченность в утреннюю гимнастику и занятия физической культурой и спортом, по сравнению с их сверстниками, но без детей. Например, регулярно занимаются физической культурой и спортом 27,2 % респондентов, имеющих детей, среди респондентов без детей этот показатель составляет 40,2 %. Аналогичная ситуация фиксировалась по итогам прошлых исследований, что подтверждает актуальность проблемной ситуации [22].

Безусловно, физическая активность в формате занятий утренней гимнастикой, физкультурой и спортом требует от части респондентов значительных усилий, которые в полной мере не могут себе позволить люди, например, с проблемным состоянием здоровья, наличием хронических заболеваний. Альтернативой такой физической активности может выступать прогулочная ходьба. Однако, как показывают результаты исследования, не реже 3–4 раз в неделю совершает пешие прогулки (продолжительностью не менее 30 минут в день без учета времени поездки на работу) только треть граждан. В какой-то мере прогулочная ходьба выступает для отдельных групп граждан основой двигательной активности. Например, среди респондентов, имеющих хронические заболевания, доля постоянно занимающихся прогулочной ходьбой (не менее 3–4 раз в неделю) выше, чем среди опрошенных, не подверженных таким проблемам. Более того, при наличии не менее 3 различных

хронических заболеваний или склонности к ним отмечается наибольшая доля постоянно вовлеченных в прогулочную ходьбу (39,6 %). Для сравнения, у респондентов без хронических заболеваний доля постоянно практикующих эту форму двигательной активности составляет 26,8 %.

По утверждениям респондентов, они довольно хорошо информированы о том, каким должен быть здоровый рацион (набор продуктов и количество калорий) и режим питания (61,7 %). При этом на практике эти знания реализуются не всегда. По сравнению с 2022 г. доля ответов о несоблюдении принципов здорового питания увеличилась на 6,1 п. п. и составила в текущем году 40,4 %. Соблюдают здоровый рацион и режим питания, по их словам, 51,8 % респондентов по общей выборке (8,2 % – строго, 43,6 % – соблюдают, но не всегда). При этом чем хуже граждане информированы о принципах здорового питания, тем меньше они их придерживаются в своей жизни. По словам самих респондентов, несоблюдение принципов здорового питания чаще всего обусловлено отсутствием привычки, а также недостатком времени, в том числе в связи с режимом работы или учебы. О материальных причинах несоблюдения принципов здорового питания респонденты упоминают, но несколько реже.

При выборе продуктов питания респонденты чаще руководствуются их вкусовыми качествами и стоимостью, реже обращается внимание на качество товара и его пользу для здоровья. Следует отметить, что недостаточная сформированность культуры питания сопровождается использованием среди респондентов услуг сетевых предприятий быстрого питания (рис. 3). Более того, фастфуд за период мониторинга увеличил свою популярность у россиян. Если в 2008 г. постоянно и иногда потребляли фастфуд менее четверти опрошенных, то к 2021 г. их доля составила половину общей выборки.

Исследование демонстрирует широкую распространенность вредных привычек среди населения. Об этом свидетельствуют следующие результаты опроса 2023 г.:

– активными курильщиками (сигареты, сигары, трубка, табак, электронные сигареты) являются 24,9 % участников опроса, еще 10,9 % курят иногда.

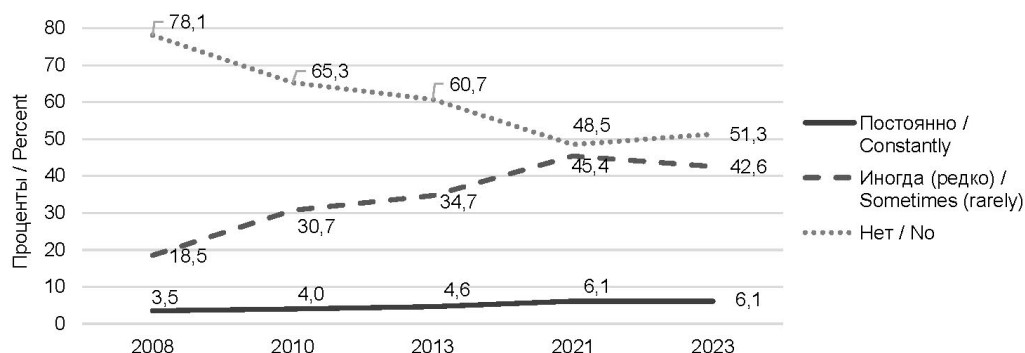


Рис. 3. Потребление услуг сетевых предприятий быстрого питания («Вкусно и точка», «Бургер Кинг», KFC и др.) (% от общего количества опрошенных)

Fig. 3. Frequency of visiting fast food restaurants ("Vkusno i Tochka", Burger King, KFC, etc.) (% of all respondents)

О полном отсутствии такой практики поведения сообщили 64,2 % опрошенных (–3,2 п. п. к 2022 г.), – каждый десятый опрошенный (9,6 %) сообщает о регулярном употреблении алкогольных напитков, еще 60,0 % выпивают иногда. Не употребляют алкоголь 29,5 % россиян (–7,8 п. п. к 2022 г.).

Данные мониторинга показывают, что прогресс в плане снижения доли граждан, приверженных вредным привычкам, в настоящее время не наблюдается. Более того, за последние два года отмечается рост курильщиков среди молодого поколения, особенно в возрастной группе 18–24 года, где доля регулярно курящих людей увеличилась почти в полтора раза (с 20,8 % в 2021 г. до 32,2 % в 2023 г.).

Немаловажно и то, что возрастает доля граждан, не желающих отказываться от вредных привычек. Если в 2013 г. не хотели отказываться от употребления алкоголя 53,0 % респондентов, которые его употребляли, то в 2023 г. – 57,8 %. Доля курящих людей, не желающих избавляться от этой зависимости, за десятилетний период увеличилась почти в полтора раза: с 25,8 % в 2013 г. до 36,2 % в 2023 г. Причем отсутствие желания бросить курить чаще всего фиксируется среди респондентов, кто курит вейпы и электронные сигареты (45,5 % не хотят бросать курение).

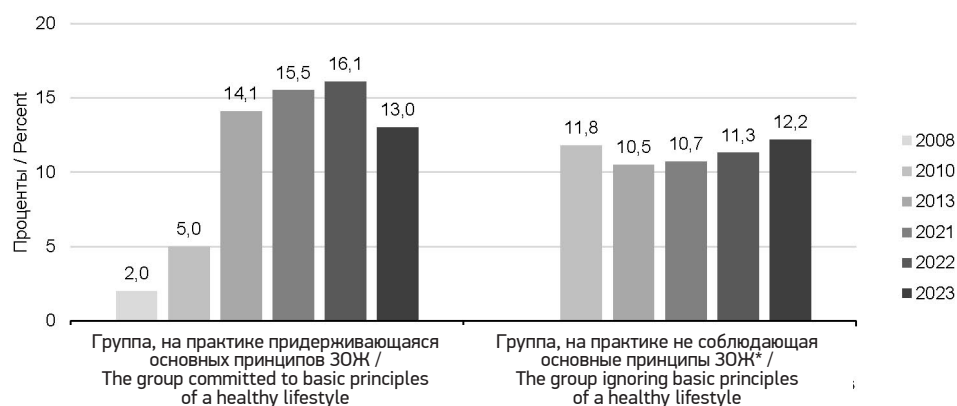
Кроме того, вредные привычки остаются для населения одним из важных способов снятия нервного напряжения и борьбы со стрессами. Так, по данным опроса, негативные эффекты плохого психологического самочувствия россияне не редко нейтрализуют с помощью спиртных напитков: 30,9 % «как правило» или «иногда» пытаются улучшить свое состояние таким способом. При помощи алкоголя снимают стресс чаще мужчины, люди 30–49 лет, с высшим образованием, разведенные граждане, респонденты с высоким уровнем материального положения, а также занятые частной практикой и работающие в удаленном режиме (из дома). Позитивным фактом является некоторое снижение распространенности такой практики, так как в предыдущих замерах

о применении алкоголя в «лечебных целях» сообщали порядка 36 % опрошенных.

К вредным привычкам можно отнести и увлечение безалкогольными энергетическими напитками («Ред Булл», «Адреналин Раш» и др.). Доля их потребителей (регулярно или иногда) за последние 10 лет увеличилась с 16,6 до 22,8 %. Наибольший уровень употребления «энергетиков» отмечается среди молодежи. В возрастной группе 18–24 года 53,2 % употребляют такие напитки, из них регулярно – 15,4 %. Именно в этой группе отмечается наиболее активный рост их потребления за 10 лет. Данные опроса показывают, что, потребителям удается получить эффект от употребления «энергетиков», однако если на постоянную быструю усталость их постоянные потребители жалуются реже, то стрессовые ситуации и плохое психологическое самочувствие беспокоят их чаще.

Результаты анализа эмпирической информации позволяют выделить группы граждан в зависимости от реализации основных принципов здорового образа жизни на практике. В первую группу были включены респонденты, которые занимаются физической культурой и спортом не менее 2–3 раз в неделю, соблюдают здоровый рацион и режим питания, не курят и не злоупотребляют алкоголем. Эта группа граждан в полной мере придерживается основных принципов здорового образа жизни. Вторая группа представляет респондентов, полностью не соблюдающих основные принципы ЗОЖ, а именно не занимающихся физкультурой и спортом, не соблюдающих здоровый рацион и режим питания, курящих и употребляющих алкоголь.

По результатам расчета, доля граждан, полностью соблюдающих здоровый образ жизни, составила 13,0 %, что на 3,1 п. п. ниже результатов прошлого (2022) года. Соответственно, доля респондентов, полностью игнорирующих принципы здорового образа жизни, составила 12,2 %, что выше на 0,9 п. п. значения предыдущего замера (рис. 4). Полученные результаты демонстрируют, во-первых, существенное расхождение в оценках респондентов, утверждающих,



Примечание: * – В 2008 г. показатель не рассчитывался ввиду отсутствия части данных.

Note: * In 2008, this indicator was not calculated due to the lack of data.

Рис. 4. Распределение респондентов в зависимости от соблюдения ими основных принципов здорового образа жизни на практике (% по каждой выделенной категории)

Fig. 4. Distribution of the respondents by their practical compliance with basic principles of a healthy lifestyle (% for each selected category)

что они ведут здоровый образ жизни, и их реальной практикой; а во-вторых, подтверждают обозначенную тенденцию снижения доли респондентов, охваченных здоровым образом жизни.

Анализ результатов текущего опроса показывает, что респонденты, полностью игнорирующие принципы здорового образа жизни, чаще представлены в мужской аудитории, их доля почти в 4 раза выше, чем в женской. Также доля не соблюдающих основные принципы ЗОЖ выше среди людей в возрасте от 40 до 49 лет, среди граждан, не имеющих высшего образования, и респондентов с низким уровнем материального положения (табл. 2).

Кроме того, чаще пренебрегают основными принципами ЗОЖ работники, занятые физическим трудом (22,1 против 8,0 % в группе работников умственного труда), безработные и состоящие в разводе. Чем чаще у респондентов отмечается стресс или плохое психологическое самочувствие, раздражительность, тем меньше среди них сторонников здорового образа жизни и выше доля полностью не соблюдающих принципы ЗОЖ.

Социологические опросы регулярно фиксируют более низкий уровень включенности в здоровый образ жизни среди респондентов с детьми. Например, в возрастной группе от 25 до 39 лет, имеющей детей, доля придерживающихся принципов ЗОЖ в два раза ниже по сравнению с респондентами этой же возрастной группы, но без детей. В этой связи следует обратить особое внимание на значение семьи в формировании ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Многие отклонения в состоянии здоровья связаны с образом жизни человека, который формируется постепенно с детских лет. Начиная с рождения закладываются основы физического и психического здоровья

ребенка, формируются навыки здорового поведения, соответственно, именно семья оказывает первостепенное воздействие на личность. От того, каким будет это воздействие, во многом зависит отношение человека к своему здоровью в будущем.

Трудности реализации здорового образа жизни респонденты в большей степени связывают с усталостью, ленью, большой нагрузкой на работе или учебе, общей нехваткой времени. В этой связи не случайно, что респонденты чаще всего называют источниками своих стрессов и плохого самочувствия различные негативные аспекты работы (большую нагрузку, конфликты и другие проблемы на работе). По результатам открытого вопроса об этом сообщили 31,6 % респондентов, которые испытывают стресс или плохое психологическое самочувствие.

Можно предположить, что вовлечению респондентов в здоровый образ жизни в наибольшей мере препятствуют отсутствие свободного времени и слабая его организация. Материальная составляющая, а также отсутствие соответствующей инфраструктуры для ведения ЗОЖ не выступают в данном случае ключевыми барьерами на этом пути.

Различия основных препятствий к ведению ЗОЖ по социально-демографическим группам приведены в табл. 3. Обращает на себя внимание, что в разных возрастных группах различаются основные препятствия для ведения здорового образа жизни. Для молодежи 18–29 лет ключевым сдерживающим элементом ведения здорового образа жизни выступает «лень», для респондентов средней возрастной группы 30–49 лет – «большая нагрузка на работе», для группы 50 лет и старше – «усталость».

Обсуждение. Проведенный анализ полученных социологических данных позволил выявить некоторые проблемы в плане отношения россиян

Таблица 2. Распределение респондентов разных социально-демографических групп в зависимости от соблюдения ими основных принципов здорового образа жизни на практике

Table 2. Distribution of the respondents from different socio-demographic groups by their practical compliance with basic principles of a healthy lifestyle

Социально-демографические характеристики / Socio-demographic characteristics		Группа, на практике придерживающаяся основных принципов ЗОЖ, % / The group committed to basic principles of a healthy lifestyle, %	Группа, на практике не соблюдающая основные принципы ЗОЖ, % / The group neglecting basic principles of a healthy lifestyle, %	Коэффициент сопряженности / Conjugation coefficient
Пол / Sex	Мужчины / Male	10,5	20,0	0,214
	Женщины / Female	15,0	5,8	
Возраст, лет / Age, years	18–24	16,1	11,2	0,122
	25–29	17,8	9,8	
	30–39	15,9	11,5	
	40–49	14,8	15,9	
	50–59	10,0	13,1	
	≥ 60	8,3	10,9	
Наличие высшего образования / Higher education	Да / Yes	19,4	7,6	0,161
	Нет / No	9,5	14,7	
Место проживания / Place of residence	Центры субъектов / Regional centers (cities)	13,1	12,8	0,068
	Иные города / Other towns	14,9	10,0	
	Села / Villages	10,2	14,1	
Уровень материального положения / Financial status	Высокий / High	22,5	10,3	0,189
	Средний / Average	9,4	12,1	
	Низкий / Low	6,4	17,6	

Таблица 3. Основные препятствия, затрудняющие ведение здорового образа жизни, в разных социально-демографических группах (% от количества респондентов, которые считают, что они не ведут здоровый образ жизни)

Table 3. The main barriers to maintaining a healthy lifestyle by different socio-demographic groups (% of the respondents who believe that they do not lead a healthy lifestyle)

Социально-демографические характеристики / Socio-demographic characteristics		Усталость / Fatigue	Лень / Laziness	Большая нагрузка на работе (в учебе) / Heavy workload (study)	Нехватка времени / Lack of time	Много домашних дел / Lots of housework	Вредные привычки / Bad habits
Пол / Sex	Мужчины / Male	34,9	36,1	37,0	25,7	18,3	30,5
	Женщины / Female	38,7	30,7	26,7	25,5	31,9	17,2
Возраст, лет / Age, years	18–24	18,2	48,5	33,3	31,8	10,6	24,2
	25–29	28,8	37,9	31,8	33,3	18,2	24,2
	30–39	34,7	36,4	39,7	29,8	31,4	23,1
	40–49	29,9	35,4	45,7	33,9	25,2	30,7
	50–59	44,0	32,1	33,9	22,9	28,4	22,9
	≥ 60	48,6	23,4	14,9	13,1	26,3	20,0
Наличие высшего образования / Higher education	Да / Yes	36,0	41,0	38,8	33,1	24,7	25,8
	Нет / No	37,0	30,7	29,4	22,8	25,1	23,3
Место проживания / Place of residence	Центры субъектов / Regional centers (cities)	36,1	36,1	28,9	24,3	19,8	22,1
	Иные города / Other towns	32,3	33,6	32,3	25,3	19,8	25,8
	Села / Villages	42,9	29,3	35,9	27,7	38,6	24,5
Уровень материального положения / Financial status	Высокий / High	28,2	36,6	38,7	28,2	17,6	33,8
	Средний / Average	36,9	33,5	33,2	25,7	26,4	20,4
	Низкий / Low	48,2	32,1	22,3	22,3	31,3	25,0
В целом по выборке / Total for the sample		36,7	33,4	31,9	25,6	25,0	23,9

Примечание: Данные приведены по наиболее распространенным ответам респондентов.
Note: The data are presented based on the most common answers of the respondents.

к своему здоровью. В первую очередь следует обратить внимание на падение интереса граждан к вопросам здорового образа жизни, что, безусловно, может иметь негативные последствия для демографической ситуации в стране. Усилия государства, направленные на укрепление и сохранение состояния здоровья населения, могут нивелироваться из-за нежелания части общества более ответственно относиться к нему. Уже сейчас результаты опросов, а также данные официальной статистики показывают отсутствие положительной динамики в оценках населением состояния своего здоровья, которая отмечалась ранее на протяжении более 20 лет⁷ [23].

Другим проблемным моментом является выявленное по данным опроса несоответствие самооценок респондентов о соблюдении ими принципов ЗОЖ и реальных практик поведения в этой области. Группа тех, кто придерживается основных принципов ЗОЖ на практике, по нашим расчетам, составила лишь 13 %. Полученный результат в целом корреспондируется с данными официальных статистических обследований, которые демонстрируют небольшую долю населения с высокой приверженностью ЗОЖ (по данным обследования 2023 г. 9,1 % в возрасте 15 лет и старше)⁸.

Для россиян здоровый образ жизни ассоциируется в первую очередь с рациональным питанием.

Такой выбор не случаен, так как люди, которые привыкли употреблять правильную и сбалансированную пищу, больше защищены от различных хронических заболеваний, излишней массы тела, меньше подвержены плохому психологическому самочувствию. Правильное питание непосредственно связано с качеством жизни человека. По данным опроса, более половины россиян утверждают, что соблюдают принципы здорового питания. При этом можно подвергнуть сомнению ответы части таких респондентов, поскольку среди них не редко отмечаются потребители фастфуда. Например, даже среди строго соблюдающих здоровый рацион и режим питания каждый пятый употребляет фастфуд.

Отклонения в режиме питания чаще всего респонденты связывают с отсутствием ранее сформированной привычки питаться правильно, при этом за последние годы доля таких ответов увеличилась (+10,4 п. п. к 2013 г.), что не может не обращать на себя внимания. Привычка является устойчивым паттерном поведения, который формируется с раннего возраста, что свидетельствует о необходимости целенаправленного развития здоровых привычек питания в молодежной среде.

Еще один выявленный по результатам опроса аспект проблемы ЗОЖ связан с распространенностью среди значительной части россиян вредных привычек,

⁷ Федеральные статистические наблюдения по социально-демографическим проблемам. Росстат. [Электронный ресурс.] Режим доступа: https://rosstat.gov.ru/itog_inspect (дата обращения: 18.11.2023).

⁸ Выборочное наблюдение состояния здоровья населения. 2023. Росстат. [Электронный ресурс.] Режим доступа: https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/zdor23/PublishSite_2023/index.html (дата обращения: 21.01.2024).

а именно курения табака и употребления алкоголя. Со стороны государства за последнее десятилетие этой проблеме уделялось повышенное внимание, и результаты проводимых мер, которые носили в основном ограничительный характер (ограничение продажи алкоголя, курения в общественных местах, запрет рекламы табачной и алкогольной продукции и др.), отражали общероссийские социологические опросы⁹ [25]. В настоящее время как представленный нами опрос, так и данные других исследовательских учреждений свидетельствуют о том, что процесс снижения доли россиян, приверженных вредным привычкам, в последние годы практически остановился¹⁰. В частности, вызывает опасения тот факт, что увеличивается доля граждан, не желающих от них избавляться. В этой связи показательны данные Росстата, которые впервые за десять лет демонстрируют рост случаев постановки диагноза «алкогольная зависимость»¹¹.

Можно предположить, что такое положение дел обусловлено комплексом причин, среди которых стрессовые ситуации, в которых оказалось общество в последние годы, включая пандемию COVID-19, социально-экономические потрясения, усиление геополитической напряженности. Экспертами отмечается влияние «психологического напряжения населения в условиях экономической турбулентности и рисков безопасности»¹². Вредные привычки для многих россиян являются легкодоступными релаксантами, а к квалифицированной психологической помощи прибегает незначительная часть населения (по данным текущего опроса лишь десятая часть россиян, в то время как спиртные напитки для снятия стресса применяет почти треть опрошенных).

В области курения осложнила ситуацию также инновационная деятельность в табачной промышленности, связанная с производством и продвижением на рынке альтернативных электронных устройств для потребления никотина. На наш взгляд, рост за последний год доли курящих людей среди молодежи (особенно в группе 18–24 лет), что фиксируют результаты проведенных нами опросов, тесно связан с популярностью в молодежной среде альтернативных электронных устройств для курения, доля которых расширяется [17]. Молодые люди часто не видят в них вреда, считают, что это просто модное развлечение, позволяющее украсить отдых и получить расслабляющий эффект, к тому же заменяющее курение обычных сигарет, что, по их мнению, более вредно [26, 27].

Поэтому борьба с вредными привычками населения – курением и употреблением алкоголя – не должна терять своей актуальности. При всех ранее реализованных мерах по борьбе с вредными привычками, важность которых неоспорима, текущая ситуация свидетельствует о необходимости поиска новых способов ограничения пагубных зависимостей, в частности с учетом развития новых альтернативных способов курения. Поскольку увеличение склонности к их потреблению демонстрирует молодежь, работу в данной области следует сконцентрировать на этой возрастной группе. К этому следует добавить, что почти половина участников опроса считает недостаточными меры государственного регулирования по борьбе с вредными привычками среди населения.

Важно также акцентировать внимание на росте потребления безалкогольных энергетических напитков за последнее десятилетие и их особой популярности среди молодежи. В частности, данные агентства BusinesStat демонстрируют рост продаж «энергетиков» в России, указывая на них как на элементы особой субкультуры для молодежи¹³. Однако такие тонизирующие напитки как минимум не полезны для здоровья, как максимум могут оказывать вред [28]. Не случайно эти вопросы активно обсуждаются в настоящее время в органах государственной власти¹⁴.

Социологические опросы на протяжении длительного времени демонстрируют низкий уровень включенности в утреннюю гимнастику и занятия физкультурой и спортом респондентов с детьми, хотя именно в семье формируется ценностное отношение к ЗОЖ и закладываются привычки здорового поведения [22]. Во многом это связано с высокой загруженностью родителей повседневными делами и их значительной усталостью. Снижает возможности соблюдения здорового образа жизни также недостаточная материальная обеспеченность семей с детьми, что отмечается в различных исследованиях [29, 30]. Способствовать изменению сложившейся ситуации может создание комфортных условий для совместной деятельности родителей и детей по формированию культуры здоровья, организации семейного досуга, в том числе спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий, активного отдыха на природе и др. Причем организация таких мероприятий должна быть не формальной и доступной для широкого круга семей, в том числе и малоимущих.

⁹ Глобальный опрос взрослого населения о потреблении табака: Российская Федерация: Краткий обзор, 2016 г. ВОЗ. Европейское региональное бюро. Режим доступа: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/data-reporting/russian-federation/gats_2016-rus-executive-summary-ru.pdf?sfvrsn=a64c61d_1&download=true (дата обращения: 18.11.2023).

¹⁰ В России перестало снижаться потребление алкоголя. Коммерсантъ. 11.05.2022. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/5347632> (дата обращения: 18.11.2023); Курение в России: мониторинг. Процесс снижения числа курильщиков в нашей стране фактически остановился. ВЦИОМ. 12.07.2022. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/kurenie-v-rossii-monitoring-2022> (дата обращения: 18.11.2023).

¹¹ Здравоохранение. Заболеваемость населения алкоголизмом и алкогольными психозами. Росстат. Режим доступа: <https://rosstat.gov.ru/folder/13721> (дата обращения: 16.01.2024).

¹² Тезис 8. Ре-алкоголизация населения: риски увеличиваются, проблема лишь формируется. Центр макроэкономического анализа и краткосрочного прогнозирования. Режим доступа: http://www2.forecast.ru/_ARCHIVE/Mon_13/2022/fall/TTf8.pdf (дата обращения: 18.11.2023).

¹³ Продажи энергетических напитков в 2021 г. в России выросли на 32 % и достигли 829 млн л. РБК. 28.11.2022. Режим доступа: <https://marketing.rbc.ru/articles/13882/> (дата обращения: 18.11.2023).

¹⁴ Законопроект № 273183-8 «Об ограничении розничной продажи и потребления безалкогольных тонизирующих и безалкогольных энергетических напитков». Система обеспечения законодательной деятельности. Режим доступа: <https://sozd.duma.gov.ru/bill/273183-8> (дата обращения: 11.18.2023).

Заключение. Результаты социологических исследований второй год подряд фиксируют снижение доли респондентов, считающих, что они ведут здоровый образ жизни. Эти данные коррелируют со снижением интереса к вопросам здорового образа жизни среди населения. Основные трудности реализации здорового образа жизни – усталость, лень, большая нагрузка на работе или учебе, общая нехватка времени.

Отмечается существенное расхождение между заявлениями респондентов, что они ведут ЗОЖ и реальной практикой их поведения. Если по заявлениям респондентов больше половины из них ведут здоровый образ жизни, то проведенные расчеты показывают, что только 13,0 % полностью соблюдают на практике основные принципы ЗОЖ (регулярные занятия физкультурой и спортом, правильное питание, отсутствие вредных привычек). При этом доля таких ответов сокращается, хотя с 2008 по 2022 г. она показывала последовательный рост.

Таким образом, полученные социологические данные свидетельствуют о сохранении проблемы реализации здорового образа жизни, а также о необходимости усиления внимания к ней со стороны государства с учетом особенностей и потребностей граждан разных социально-демографических групп. Необходим поиск дополнительных стимулов и возможностей для вовлечения населения в позитивную деятельность по сохранению и укреплению своего здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сафонова С.Г., Шейхова М.С., Бреусова Е.А. Оценка и направления стабилизации демографической ситуации в современной России // Московский экономический журнал. 2023. № 10. doi: 10.55186/2413046X_2023_8_10_492 [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://qje.su/ekonomicheskaya-teoriya/moskovskij-ekonomicheskij-zhurnal-10-2023-16/> (дата обращения: 18.11.2023).
2. Семёко Г.В. Демографическое развитие в условиях пандемии COVID-19: вызовы для экономики // Экономические и социальные проблемы России. 2021. № 3. С. 123–140. doi: 10.31249/espr/2021.03.07
3. Баянова Т.А., Зайкова З.А., Кравченко Н.А. Влияние пандемии COVID-19 на структуру и уровень смертности // Здоровье населения и среда обитания. 2022. Т. 30. № 12. С. 17–23. doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-12-17-23
4. Кислицына О.А. Долгосрочные негативные последствия пандемии COVID-19 для здоровья населения // Социальные аспекты здоровья населения [сетевое издание]. 2021. Т. 67. № 4. С. 2. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1281/30/lang,ru/> (дата обращения: 18.11.2023).
5. Творогова Н.Д. Саногенное поведение в контексте здорового образа жизни // Сеченовский вестник. 2017. № 1 (27). С. 50–60.
6. Петраш М.Д., Муртазина И.Р. «Понятие «здоровый образ жизни» в психологических исследованиях // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология и педагогика. 2018. Т. 8. Вып. 2. С. 152–165. doi: 10.21638/11701/spbu16.2018.204
7. Лисицын Ю.П. Роль личности в охране здоровья // Общественное здоровье и здравоохранение. 2010. № 2 (26). С. 5–7.
8. Knoop KT, de Groot LC, Kromhout D, et al. Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: The HALE project. *JAMA*. 2004;292(12):1433–1439. doi: 10.1001/jama.292.12.1433
9. Li Y, Schoufour J, Wang DD, et al. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: Prospective cohort study. *BMJ*. 2020;368:l6669. doi: 10.1136/bmj.l6669
10. Del Pozo Cruz B, Ahmadi M, Naismith SL, Stamatakis E. Association of daily step count and intensity with incident dementia in 78 430 adults living in the UK. *JAMA Neurol*. 2022;79(10):1059–1063. doi: 10.1001/jamaneurol.2022.2672
11. Jia J, Zhao T, Liu Z, et al. Association between healthy lifestyle and memory decline in older adults: 10 year, population based, prospective cohort study. *BMJ*. 2023;380:e072691. doi: 10.1136/bmj-2022-072691
12. Новоселова Е.Н. Основные факторы продолжительности жизни жителей мегаполиса (на примере Москвы) // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2016. Т. 22. № 2. С. 176–200. doi: 10.24290/1029-3736-2016-22-2-176-200
13. Римашевская Н.М. Здоровье человека – здоровье нации // Экономические стратегии. 2006. Т. 8. № 2 (44). С. 42–47.
14. Новоселова Е.Н. Физическая культура и спорт как факторы здоровья и формирования здорового образа жизни // Вестник московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2021. Т. 27. № 1. С. 112–130. doi: 10.24290/1029-3736-2021-27-1-112-131
15. Померанцев А.А., Круглик И.И., Алтухова С.В., Малыш М.Е. Трансформация физической культуры в информационном обществе: тенденции, риски и перспективы // Гуманитарные исследования Центральной России. 2020. № 2 (15). С. 19–25. doi: 10.24411/2541-9056-2020-11013
16. Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Культура питания российского населения (по результатам социологического исследования) // Здоровье населения и среда обитания. 2022. Т. 30. № 2. С. 13–22. doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-2-13-22
17. Салагай О.О., Антонов Н.С., Сахарова Г.М. Анализ структуры и динамики потребления табака и никотинсодержащей продукции в Российской Федерации в 2019–2022 гг. Профилактическая медицина. 2022. № 25 (9). С. 15–23. doi: 10.17116/profmed2022509115
18. Белова Ю.Ю. Трезвый образ жизни: мотивы, роли, практики // Социологические исследования. 2023. № 1. С. 82–94. doi: 10.31857/S013216250022133-9
19. Kienhuis AS, Soeteman-Hernandez LG, Bos PM, Cremers HW, Klerx WN, Talhout R. Potential harmful health effects of inhaling nicotine-free shisha-pen vapor: A chemical risk assessment of the main components propylene glycol and glycerol. *Tob Induc Dis*. 2015;13(1):15. doi: 10.1186/s12971-015-0038-7
20. Результаты выборочного социологического опроса населения Российской Федерации // Социология власти. 2009. № 2. С. 37–52.
21. Зыбуновская Н.В., Покида А.Н. Результаты выборочного социологического опроса населения по исследованию «Здоровый образ жизни как социальная ценность и реальная практика» // Социология власти. 2010. № 7. С. 56–66.
22. Покида А.Н. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни россиян // Социальная политика и социальное партнерство. 2013. № 7. С. 67–75.
23. Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Здоровье в восприятии россиян и реальные медицинские практики // Здоровье населения и среда обитания. 2021. Т. 29. № 7. С. 19–27. doi: 10.35627/2219-5238/2021-29-7-19-27

24. Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Практика самолечения российского населения в современных условиях // Здоровье населения и среда обитания. 2023. Т. 31. № 2. С. 15–26. doi: 10.35627/2219-5238/2023-31-2-15-26
25. Козырева П.М., Смирнов А.И., Соколова С.Б. Распространенность практик здорового образа жизни // Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE). Вып. 6. [Электронный ресурс]: Сб. науч. ст. / отв. ред. П.М. Козырева. М.: Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». 2016. С. 96–117. Режим доступа: <http://online.fliphtml5.com/yips/udcp/#p=2> (дата обращения: 18.11.2023).
26. Демкина Е.В., Шебанец Е.Ю., Паатова М.Э. Социально-педагогическая профилактика вейпинг-зависимости в молодежной среде // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер.: Педагогика и психология. 2023. Вып. 3 (323). С. 15–23. doi: 10.53598/2410-3004-2023-3-323-15-23
27. Фадеева О.П., Цыганов Е.Д. Распространение «электронного курения» в студенческой среде: причины и последствия // ЭКО. 2023. № 9. С. 155–172. doi: 10.30680/ECO0131-7652-2023-9-155-172
28. Breda JJ, Whiting SH, Encarnação R, et al. Energy drink consumption in Europe: A review of the risks, adverse health effects, and policy options to respond. *Front Public Health*. 2014;2:134. doi: 10.3389/fpubh.2014.00134
29. Степаненко В.В., Шабунова А.А. Влияние материального положения семьи на здоровье детей // Экономические и социальные перемены в регионе: факты, тенденции, прогноз. 2009. № 1 (45). С. 80–85.
30. Денисов А.П., Кун О.А., Денисова О.А., Филиппова Е.Д., Равдугина Т.Г., Банюшевич И.А. Состояние здоровья детей в зависимости от условий и образа жизни семьи (обзор литературы) // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2017. № 10-2. С. 236–240.
1. Safonova SG, Sheikhova MS, Breusova EA. Assessment and directions of stabilization of the demographic situation in modern Russia. *Moskovskiy Ekonomicheskij Zhurnal*. 2023;8(10). (In Russ.) doi: 10.55186/2413046X_2023_8_10_492
2. Semeko GV. Demographic development in the context of the pandemic COVID-19: Challenges for the economy. *Ekonomicheskie i Sotsial'nye Problemy Rossii*. 2021;3(47):123–140. (In Russ.) doi: 10.31249/espr/2021.03.07
3. Bayanova TA, Zaikova ZA, Kravchenko NA. Impact of the COVID-19 pandemic on mortality rates and patterns. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2022;30(12):17-23. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-12-17-23
4. Kislitsyna OA. Long-term adverse effects of the COVID-19 pandemic on population health. *Sotsial'nye Aspekty Zdorov'ya Naseleniya*. 2021;67(4):2. (In Russ.) doi: 10.21045/2071-5021-2021-67-4-2
5. Tvorogova ND. Sanogenic behavior in the context of healthy lifestyle. *Sechenovskiy Vestnik*. 2017;(1(27)):50-60. (In Russ.)
6. Petrash MD, Murtazina IR. The definition of "healthy lifestyle" in psychological research. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo Universiteta. Series: Psychology and Pedagogy*. 2018;8(2):152–165. (In Russ.) doi: 10.21638/11701/spbu16.2018.204
7. Lisitsin YuP. Role of personality in health protection. *Obshchestvennoe Zdorov'e i Zdravookhranenie*. 2010;(2(26)):5-7. (In Russ.)
8. Knoop KT, de Groot LC, Kromhout D, et al. Mediterranean diet, lifestyle factors, and 10-year mortality in elderly European men and women: The HALE project. *JAMA*. 2004;292(12):1433-1439. doi: 10.1001/jama.292.12.1433
9. Li Y, Schoufour J, Wang DD, et al. Healthy lifestyle and life expectancy free of cancer, cardiovascular disease, and type 2 diabetes: Prospective cohort study. *BMJ*. 2020;368:l6669. doi: 10.1136/bmj.l6669
10. Del Pozo Cruz B, Ahmadi M, Naismith SL, Stamatakis E. Association of daily step count and intensity with incident dementia in 78 430 adults living in the UK. *JAMA Neurol*. 2022;79(10):1059-1063. doi: 10.1001/jamaneurol.2022.2672
11. Jia J, Zhao T, Liu Z, et al. Association between healthy lifestyle and memory decline in older adults: 10 year, population based, prospective cohort study. *BMJ*. 2023;380:e072691. doi: 10.1136/bmj-2022-072691
12. Novoselova EN. Main factors of megalopolis citizens' life expectancy (example of Moscow). *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Series 18: Sociology and Political Science*. 2016;22(2):176-200. (In Russ.)
13. Rimashevskaya NM. [Human health is the health of the nation.] *Ekonomicheskie Strategii*. 2006;8(2(44)):42-47. (In Russ.)
14. Novoselova EN. Physical education and sport as factors of health and formation of a healthy lifestyle. *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Series 18: Sociology and Political Science*. 2021;27(1):112-130. (In Russ.) doi: 10.24290/1029-3736-2021-27-1-112-131
15. Pomerantsev AA, Kruglik II, Altukhova SV, Malyk ME. Transformation physical education transformation in the information community: trends, risks and prospects. *Gumanitarnye Issledovaniya Tsentral'noy Rossii*. 2020;(2(15)):19-25. (In Russ.) doi: 10.24411/2541-9056-2020-11013
16. Pokida AN, Zybunovskaya NV. Food culture of the Russian population: Results of a sociological survey. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2022;30(2):13-22. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-2-13-22
17. Salagay OO, Antonov NS, Sakharova GM. Analysis of the structure and dynamics of consumption of tobacco and nicotine-containing products in the Russian Federation in 2019-2022. *Profilakticheskaya Meditsina*. 2022;25(9):15-23. (In Russ.) doi: 10.17116/profmed2022509115
18. Belova YuYu. Sober lifeway: Motives, roles and practices. *Sotsiologicheskie Issledovaniya*. 2023;(1):82-94. (In Russ.) doi: 10.31857/S013216250022133-9
19. Kienhuis AS, Soeteman-Hernandez LG, Bos PM, Cremers HW, Klerx WN, Talhout R. Potential harmful health effects of inhaling nicotine-free shisha-pen vapor: A chemical risk assessment of the main components propylene glycol and glycerol. *Tob Induc Dis*. 2015;13(1):15. doi: 10.1186/s12971-015-0038-7
20. [Results of a selective sociological survey of the population of the Russian Federation.] *Sotsiologiya Vlasti*. 2009;(2):37-52. (In Russ.)
21. Zybunovskaya NV, Pokida AN. [Results of a selective sociological survey of the population within the study "Healthy lifestyle as a social value and real practice".] *Sotsiologiya Vlasti*. 2010;(7):56-66. (In Russ.)
22. Pokida AN. [Physical education and sport as the basis of a healthy lifestyle of Russians]. *Sotsial'naya Politika i Sotsial'noe Partnerstvo*. 2013;(7):67-75. (In Russ.)
23. Pokida AN, Zybunovskaya NV. Health in the perception of Russians and real medical practices. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2021;29(7):19-27. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2021-29-7-19-27
24. Pokida AN, Zybunovskaya NV. Current self-medication practices among the Russian population. *Zdorov'e*

- Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2023;31(2):15-26. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2023-31-2-15-26
25. Kozyreva PM, Smirnov AI, Sokolova SB. [Prevalence of healthy lifestyle practices.] In: Kozyreva PM, ed. *Bulletin of the Russian Monitoring of the Economic Status and Health of the Population of the National Research University "Higher School of Economics"*. Moscow: Higher School of Economics Publ.; 2016;(6):96-117. (In Russ.) Accessed November 18, 2023. <http://online.fliphtml5.com/yipsl/udcp/#p=2>
26. Dyomkina EV, Shebanets EYu, Paatova ME. Socio-pedagogical prevention of vaping addiction amongst the youth. *Vestnik Adygeyskogo Gosudarstvennogo Universiteta. Ser.: Pedagogy and Psychology*. 2023;(3(323)):15-23. (In Russ.) doi: 10.53598/2410-3004-2023-3-323-15-23
27. Fadeeva OP, Tsyganov ED. The proliferation of e-smoking among students: Causes and consequences. *ECO [Internet]*. 2023;53(9):155-172. (In Russ.) doi: 10.30680/ECO0131-7652-2023-9-155-172
28. Breda JJ, Whiting SH, Encarnação R, et al. Energy drink consumption in Europe: A review of the risks, adverse health effects, and policy options to respond. *Front Public Health*. 2014;2:134. doi: 10.3389/fpubh.2014.00134
29. Stepanenko VV, Shabunova AA. Families' material conditions influence on children's health. *Ekonomicheskie i Sotsial'nye Peremeny v Regione: Fakty, Tendentsii, Prognoz*. 2009;(1(45)):80-85. (In Russ.)
30. Denisov AP, Kun OA, Denisova OA, Filippova ED, Radvugina TG, Banyushevich IA. The health of children depending on conditions and lifestyle of the family (review of literature). *Mezhdunarodnyy Zhurnal Prikladnykh i Fundamental'nykh Issledovaniy*. 2017;(10-2):236-240. (In Russ.)

Сведения об авторах:

✉ **Покида** Андрей Николаевич – к.соц.н., директор Научно-исследовательского центра социально-политического мониторинга Института общественных наук; e-mail: pokida@ranepa.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5439-3503>.

Зыбуновская Наталья Владимировна – научный сотрудник Научно-исследовательского центра социально-политического мониторинга Института общественных наук; e-mail: nzyb@ranepa.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0326-8590>.

Информация о вкладе авторов: концепция и дизайн исследования: Покида А.Н.; сбор данных: Покида А.Н.; анализ и интерпретация результатов: Покида А.Н., Зыбуновская Н.В.; обзор литературы: Зыбуновская Н.В.; подготовка рукописи: Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Все авторы ознакомились с результатами работы и одобрили окончательный вариант рукописи.

Соблюдение этических стандартов: данное исследование не требует представления заключения комитета по био-медицинской этике или иных документов.

Финансирование: статья подготовлена в рамках выполнения научно-исследовательской работы государственного задания РАНХиГС.

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

Статья получена: 27.11.23 / Принята к публикации: 10.01.24 / Опубликовано: 31.01.24

Author information:

✉ **Andrei N. Pokida**, Cand. Sci. (Sociol.), Director, Research Center for Social and Political Monitoring, Institute for Social Sciences; e-mail: pokida@ranepa.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5439-3503>.

Natalia V. Zybunovskaya, Research Fellow, Research Center for Social and Political Monitoring, Institute for Social Sciences; e-mail: nzyb@ranepa.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0326-8590>.

Author contributions: study conception and design, data collection: *Pokida A.N.*; analysis and interpretation of results, draft manuscript preparation: *Pokida A.N., Zybunovskaya N.V.*; bibliography compilation and referencing: *Zybunovskaya N.V.* Both authors reviewed the results and approved the final version of the manuscript.

Compliance with ethical standards: Ethics approval was not required for this study.

Funding: The article was prepared within the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration (RANEPA) state assignment research program.

Conflict of interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Received: November 11, 2023 / Accepted: January 10, 2024 / Published: January 31, 2024