

СТАТЬЯ

УДК 613.96

**ПОКАЗАТЕЛИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ
ЯРОСЛАВСКОЙ ОБЛАСТИ****Аминова О.С., Тятенкова Н.Н., Цветкова В.Н.***ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет имени П.Г. Демидова»,
Ярославль, e-mail: o.s.aminova@ya.ru*

Проведена оценка качества жизни работающей и учащейся молодежи по некоторым социально-экономическим показателям. Обследовано 596 чел., средний возраст которых составил 22,2±3,7 года. Из них 418 – студенты ярославских вузов, 178 – работники промышленных предприятий. Качество жизни оценивали анкетно-опросным методом, учитывая уровень дохода, характер и условия трудовой деятельности, удовлетворенность семейным положением, образом жизни и уровнем здоровья. Выявлено, что показатели качества и образа жизни неоднородны у респондентов разного пола и социального статуса. Среди работающей молодежи высока доля лиц (до 50%), неудовлетворенных своим уровнем образования. У 18,5% студентов и 6,8% работающих доходы ниже прожиточного минимума, у 63,7 и 52,8% опрошенных – выше прожиточного минимума, но ниже среднестатистического дохода по региону. Доход устраивал 43,5% обследованных. Оценка условий проживания показала, что не имели личного пространства 7,3% студентов и 13,3% работающих. Неудовлетворенность жилищными условиями выразили 23,6% студенческой и 19,5% работающей молодежи. Свой образ жизни как «нездоровый» оценили 32,4–44,8% респондентов. При этом 13,0–38,5% опрошенных отметили, что их устраивает такой образ жизни и что они не желают его менять.

Ключевые слова: молодежь, качество жизни, образ жизни, удовлетворенность жизнью, здоровье*Работа осуществляется при поддержке гранта Ярославской области № 4-нп/2023.***INDICATORS OF THE QUALITY OF LIFE OF YOUNG PEOPLE
IN THE Yaroslavl REGION****Aminova O.S., Tyatenkova N.N., Tsvetkova V.N.***P.G. Demidov Yaroslavl State University, Yaroslavl, e-mail: o.s.aminova@ya.ru*

The quality of life of working and studying youth was assessed according to some socio-economic indicators. 596 people, whose average age was 22.2±3.7 years, were surveyed. Of them 418 were students of Yaroslavl universities, 178 were workers of industrial enterprises. The quality of life was assessed by questionnaire and survey method, taking into account the level of income, nature and conditions of labor activity, satisfaction with family situation, lifestyle and health level. It was revealed that the indicators of quality of life and lifestyle are heterogeneous among respondents of different gender and social status. Among working youth there is a high proportion of people (up to 50%) who are dissatisfied with their level of education. 18.5% of students and 6.8% of working youth have incomes below the subsistence minimum, while 63.7% and 52.8% of respondents have incomes above the subsistence minimum but below the average per capita income in the region. Income satisfied 43.5% of those surveyed. The assessment of living conditions showed that 7.3% of students and 13.3% of employed people had no personal space. Dissatisfaction with housing conditions was expressed by 23.6% of students and 19.5% of working youth. 32.4%-44.8% of respondents rated their lifestyle as "unhealthy". At the same time, 13.0%-38.5% of respondents noted that they are satisfied with this way of life and do not want to change it.

Keywords: youth, quality of life, lifestyle, satisfaction with life, health*The work is carried out with the support of the Yaroslavl region grant No. 4-np/2023.*

Качество жизни – многомерное понятие, неоднозначно понимаемое исследователями из разных областей знания. Специалисты в медицинской отрасли определяют качество жизни как совокупность физического, психологического, эмоционального и социального благополучия человека, основанную на его личном восприятии [1, 2]. Положительные здоровьесберегающие факторы образа жизни, связанные с грамотным распределением времени сна, бодрствования, достаточной физической активностью, здоровым питанием, отказом от курения и других пагубных зависимостей, обеспечивают более высокие показатели качества жизни, в то время как негативные поведен-

ческие стратегии связаны с ухудшением физического, психического и социального благополучия молодежи [2]. В значительной степени качество жизни населения определяется уровнем экономического состояния регионов страны [3].

В настоящее время отсутствует единая методика изучения качества жизни. Несмотря на это, анализ ключевых факторов, определяющих качество и уровень жизни населения, необходим для оценки эффективности социально-экономической политики.

Цель исследования – изучить качество жизни молодежи Ярославской области по некоторым социально-экономическим показателям.

Материалы и методы исследования

Обследование проводили в 2018–2019 гг., после предварительного информированного согласия участников исследования. Опрошено 596 чел., средний возраст которых составил 22,2±3,7 года. Из них 418 – студенты ярославских вузов, 178 – работники промышленных предприятий. Характеристика выборки представлена в табл. 1.

Качество жизни оценивали анкетно-опросным методом, учитывая социально-экономические показатели: уровень дохода, характер и условия трудовой деятельности, удовлетворенность семейным положением, образом жизни и уровнем здоровья. Для изучения образа жизни разработана анкета, включающая сведения о наличии вредных привычек (курение, прием алкоголя), режиме сна (продолжительность ночного сна и время отхода ко сну), особенностях питания (кратность приемов пищи в день, наличие полноценного завтрака). Уровень гиподинамии определяли в баллах по данным международного опросника International Questionnaire on Physical Activity (IPAQ). Респондентам предлагали дать субъективную оценку своего образа жизни и уровня здоровья.

Статистическую обработку полученных результатов проводили в программах Statistica 10.0 и Microsoft Excel 2010. Качественные данные представлены в виде относительных частот и ошибки процента (%), количественные – в виде среднего арифметического и стандартного отклонения.

Результаты исследования и их обсуждение

Образование является одним из основных факторов развития личности. Согласно данным литературы [4], выпускники со средним профессиональным и высшим образованием являются более успешными участниками на рынке труда. Результаты опроса ярославской молодежи показали, что среди работающей молодежи 52,2% имели высшее образование, 35,4% – среднее профессиональное образование, 12,4% – среднее образование. На вопрос «Удовлетворены ли Вы своим образованием?» утвердительно ответили 85,0±4,3% опрошенных, имеющих высшее образование, среди респондентов со средним специальным и средним образованием таковых было 61,1±6,6 и 50,0±13,3% соответственно.

Имеющаяся работа удовлетворяла 83,5±2,8% опрошенных, среди юношей таковых 76,3±3,9%, среди девушек – 86,4±4,5%. Оценка характера трудового процесса выявила, что ненормированный рабочий график отмечался у 23,8±3,2% респондентов. Преимущественно умственный труд имели 53,8±3,7% молодежи, физический – 26,3±3,3%, остальные – смешанный характер труда. У 55,7±4,6% юношей и 68,5±6,1% девушек работа носила сидячий характер, стоя работали 7,8±2,5% юношей и 10,5±4,0% девушек, у остальных трудовая деятельность связана с перемещением.

Таблица 1

Характеристика объекта исследования

Социальный статус	Пол	Средний возраст	Количество обследованных		Итого, человек
			человек	%	
Работающая молодежь	Юноши	26,0±3,6	119	20	178
	Девушки	26,2±3,9	59	10	
Учащаяся молодежь	Юноши	19,9±0,9	102	17	418
	Девушки	20,0±1,0	316	53	

Таблица 2

Уровень дохода молодежи (доля опрошенных, %)

Среднедушевой доход в месяц	Рабочая молодежь			Учащаяся молодежь		
	Все	Юноши	Девушки	Все	Юноши	Девушки
до 9 тыс. руб.	6,9	7,9	5,1	18,5	23,0	17,3
10–15 тыс. руб.	22,3	19,1	28,8	33,2	25,0	35,6
16–20 тыс. руб.	12,6	11,3	13,6	19,9	18,0	20,5
21–25 тыс. руб.	18,3	16,5	22,0	10,7	15,0	9,3
26–30 тыс. руб.	14,3	14,8	13,6	4,4	5,0	4,2
31–35 тыс. руб.	9,1	11,3	5,1	4,4	5,0	4,2
от 36 тыс. руб.	16,5	19,1	11,8	8,9	9,0	8,9

Одним из наиболее значимых показателей, характеризующих уровень и качество жизни населения, являются денежные доходы. Это основной индикатор, отражающий возможности удовлетворять личные потребности человека. Данные по среднедушевому доходу респондентов представлены в табл. 2.

Учащаяся молодежь располагала меньшими финансовыми возможностями по сравнению с работающей. Большинство студентов получало материальную поддержку от родителей, обучение с работой совмещали $6,3 \pm 1,2\%$ опрошенных. Удовлетворенность доходом в разных социальных группах молодежи не отличалась. Доход устраивал $43,5 \pm 3,5\%$ опрошенных, удовлетворенность девушек была выше по данному показателю в среднем на 11% по сравнению с юношами. Половина работающей и $75,5 \pm 2,1\%$ студенческой молодежи тратили на питание от 30 до 70% своего дохода. Траты на питание более 70% ежемесячного дохода отмечены только среди студентов (3,9%). У половины работающей и $20,6 \pm 2,0\%$ учащейся молодежи на питание уходило менее 30% от месячного дохода.

Сопоставляя доходы молодежи с показателями в целом по Ярославской области, можно заключить, что 6,8% работающей молодежи и 18,6% студентов имели доходы ниже прожиточного минимума (10 тыс. руб.). Ежемесячные поступления выше прожиточного минимума, но ниже среднедушевого дохода по региону (27 тыс. руб.) отмечались у 52,8% работающих и 63,7% учащихся респондентов. В работе А.Л. Ивановской показаны территориальные различия величины заработной платы по некоторым субъектам Российской Федерации [4]. В Ярославской области доход сопоставим с регионами со среднемесячной начисленной заработной платой работников организаций в 2019 г., отнесенных к субъектам с худшими значениями.

Одним из значимых показателей, позитивно отражающих качество жизни населения, является обеспеченность жильем и его доступность [5]. Оценка жилищных условий респондентов выявила, что большинство работающей молодежи ($84,8 \pm 2,7\%$) проживало в благоустроенных квартирах, а в общежитии и в частном доме – $7,3 \pm 1,9\%$ и $7,9 \pm 1,9\%$ соответственно. При этом $23,6 \pm 3,2\%$ молодежи не нравились условия проживания, личное пространство отсутствовало у $7,3 \pm 1,9\%$ опрошенных, факт неблагоустроенного жилища отмечали $1,1 \pm 0,8\%$ юношей и девушек. Среди учащихся $59,5 \pm 2,4\%$ респондентов проживали в квартире, $36,2 \pm 2,4\%$ – в обще-

житии, $4,3 \pm 1,0\%$ – в частном доме. Условия проживания не устраивали $19,5 \pm 1,9\%$ опрошенных. Отсутствие личного пространства отмечали $13,3 \pm 1,7\%$ студентов. Свои жилищные условия считали неблагоприятными $6,5 \pm 1,2\%$ учащейся молодежи. При оценке жилищных условий уфимских студентов [6] выяснилось, что половина опрошенных жила в общежитии, 25,6% молодежи не нравились санитарно-гигиенические условия проживания, однако сравнительный анализ условий жизни студентов двух стран (России и Великобритании) показал преимущества российской образовательной системы, дающей возможность большинству обучающихся проживать в общежитиях за счет государства.

Оценка семейных отношений показала, что зарегистрированный брак зафиксирован у $28,1 \pm 3,4\%$ работающих респондентов, без официальной регистрации брака совместно проживали $11,2 \pm 2,4\%$ молодежи, в остальных случаях отмечался статус свободных отношений. При этом дети отсутствовали только у $1,7 \pm 1,0\%$ опрошенных, одного ребенка имели $72,3 \pm 3,4\%$, двоих детей – $20,3 \pm 3,0\%$, троих – $5,7 \pm 1,7\%$ респондентов. В этой группе удовлетворены своим семейным положением $75,9 \pm 3,2\%$ молодых людей. Среди студентов в официальном браке состояли $2,4 \pm 0,8\%$ респондентов, совместное проживание без регистрации брака отмечали $1,9 \pm 0,7\%$ учащихся, не имели детей $99,5 \pm 0,5\%$ студентов. Подобный статус отношений удовлетворял $87,8 \pm 1,6\%$ студенческой молодежи.

Среди социальных индикаторов качества жизни особое место отводится здоровью. Многочисленные исследования подтверждают, что систематические нарушения режима дня, питания, недостаточная физическая активность оказывают дополнительное негативное воздействие на организм человека [7–10] и приводят к нарушению здоровья, а следовательно, к ухудшению качества жизни. В связи с вышесказанным респондентам предлагалось ответить на ряд вопросов, связанных с наличием поведенческих факторов риска.

Проблема табакокурения и употребления алкоголя среди молодежи остается весьма острой [6]. Согласно результатам проведенного опроса $20,0 \pm 1,6\%$ респондентов курят. Возраст начала курения в среднем составил $17,8 \pm 3,2$ года. Минимальный возраст начала курения (с 10 лет) отмечен в группе работающих юношей. Доля курящих максимальна среди работающей молодежи: $44,1 \pm 4,6\%$ юношей и $39,7 \pm 6,4\%$ девушек. Среди учащихся распространенность табакокурения значительно ниже:

13,7±3,4% студентов и 8,9±1,6% студенток. Число выкуриваемых сигарет в день больше у юношей по сравнению с девушками, у работающих по сравнению с учащимися: работающие юноши за сутки выкуривали в среднем 13,5±6,5 сигарет, работающие девушки – 9,3±5,0 сигарет, учащиеся юноши – 9,4±2,9 сигарет, учащиеся девушки – 6,6±4,2 сигарет. Максимальное значение выкуриваемых сигарет в день для первой группы составило 40 шт., для остальных – по 20 шт. При этом среди студенческой молодежи отмечалось курение электронных сигарет и испарителей (6,9±2,5% юношей и 0,3±0,3% девушек). У работающей молодежи подобного вида курения отмечено не было.

Анализ характера употребления алкоголя в изучаемых социальных группах показал, что работающие чаще, чем студенты, употребляли слабоалкогольные и крепкие напитки. Кратность приема спиртных напитков в месяц в отношении продукции с крепостью менее 9% также была выше в группе работающей молодежи [11]. Алкогольные напитки не употребляли совсем 45,0±4,9% студентов и 48,9±2,8% студенток.

Анализ режима дня респондентов показал, что ночной сон менее 7 ч в сутки отмечен у 20,1±3,7% работающих юношей, 32,2±6,1% работающих девушек, 36,3±4,8% студентов и 38,3±2,7% студенток. Отход ко сну после полуночи чаще наблюдался среди студенческой молодежи по сравнению с работающей (32,7±2,3 и 10,5±2,3% соответственно). Режим питания молодежи не отличался в исследуемых группах. Реже двух раз в сутки питались 10,1±1,23% респондентов, от трех до пяти раз – 86,0±1,4%, шесть и более раз – 3,9±0,8%. Полноценный завтрак отсутствовал у 47±4,6% работающих и 38±4,8% учащихся юношей, у 41,8±6,4% работающих девушек и 36,9±2,7% студенток.

По данным опросника IPAQ, гиподинамия свойственна 30,9±3,5% работающей (юноши 25,9±4,0%, девушки 44,1±6,5%) и 30,1±2,2% учащейся молодежи (юноши 22,5±4,1%, девушки 32,3±2,6%). Согласно исследованиям ряда авторов, работающие с низким уровнем двигательной активности отмечали, что чувствуют себя хуже (относительный риск 1,208; доверительный интервал 1,138–1,281), при этом риск развития хронических заболеваний кардиореспираторной системы в 1,3 раза выше, чем у тех, кто занимался физической культурой [7]. У студенческой молодежи выявлена аналогичная зависимость в ухудшении самочувствия в связи с низкой физической активностью [8].

Оценка субъективного восприятия образа жизни молодежи показала, что 39,3% работающих юношей, 44,8% работающих девушек, 32,4% учащихся юношей и 43,8% учащихся девушек не считают свои поведенческие привычки здоровыми. При этом значительная часть респондентов (28,9% работающих юношей, 38,5% работающих девушек, 33,3% юношей-студентов и 13,0% студенток) отметила, что подобный образ жизни их устраивает и что они не желают его менять.

Независимо от субъективного восприятия образа жизни, обследуемым было предложено указать, что бы они хотели изменить в своем стиле жизни. Все респонденты на первое место поставили увеличение двигательной активности, среди них 25,2±4,0% работающие юноши, 36,5±7,5% работающие девушки, 35,6±5,1% юноши-студенты и 56,2%±5,4 студентки. Вторым по значимости желаемым фактором среди работающей молодежи был отказ от курения: 18,6±3,5% юношей и 12,0±2,1% девушек; среди студенческой молодежи – изменение режима сна и питания у 16,9±4,0% юношей и 22,1±4,0% девушек.

Заключение

Результаты исследования показали, что качество жизни, поведенческие факторы риска и самооценка здоровья неоднородны у респондентов разного пола и социального статуса. Среди работающей молодежи высока доля лиц, неудовлетворенных своим уровнем образования. Независимо от пола и социального статуса наиболее распространенная неудовлетворенность связана с уровнем дохода и жилищными условиями. Среди опрошенных высока доля лиц, имеющих поведенческие факторы риска здоровью и тех, кто не желает менять свой образ жизни.

В связи с этим важно как на рабочем месте, так и в условиях образовательной среды вуза организовать профилактическую деятельность, позволяющую осуществлять риск-коммуникацию, способствующую повышению интереса молодежи к сохранению здоровья и повышению качества жизни.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А., Макарова И.И., Аксенова А.В., Страхов К.А. Качество жизни студентов Тверского медицинского колледжа // Экология человека. 2014. № 7. С. 3–9.
2. Ионова Т.И., Шевцова О.Г. Качество жизни и здоровьесберегающие факторы образа жизни студентов медицинского ВУЗа // Медицина и организация здравоохранения. 2016. Т. 1, № 1. С. 21–27.
3. Стельмах Е.В. Качество жизни как социально-экономическая категория // Региональные проблемы. 2021. Т. 24, № 2–3. С. 175–178. DOI: 10.31433/2618-9593-2021-24-23-175-178.

4. Ивановская А.Л. Состояние и проблемы трудовой жизни занятого населения России: анализ социально-экономических показателей // *Beneficium*. 2021. № 4 (41). С. 86–95. DOI: 10.34680/BENEFICIUM.2021.4(41).86-95.
5. Лешенко Я.А., Лисовцов А.А. Оценка качества жизни населения региона методами многомерного анализа // *Гигиена и санитария*. 2018. Т. 97, № 10. С. 979–984. DOI: 10.18821/1106-9900-2018-97-10-979-984.
6. Горбаткова Е.Ю., Зулкарнаев Т.Р., Ахмадуллин У.З., Ахмадуллина Х.М., Горбатов С.А., Хуснутдинова З.А., Мануйлова Г.Р. Гигиеническая оценка образа жизни студентов высших учебных заведений // *Гигиена и санитария*. 2022. Т. 101, № 5. С. 532–538. DOI: 10.47470/0016-9900-2022-101-5-532-538.
7. Лебедева-Несевря Н.А., Елисеева С.Ю. Оценка риска, связанного с воздействием поведенческих факторов на здоровье работающего населения России // *Здоровье населения и среда обитания – ЗНисО*. 2018. № 5 (302). С. 8–11. DOI: 10.35627/2219-5238/2018-302-5-8-11.
8. Есауленко И.Э., Попов В.И., Петрова Т.Н. Влияние условий и образа жизни на здоровье студентов: медико-социальная характеристика приоритетных факторов риска // *Здоровье молодежи: новые вызовы и перспективы*. Т. 4. М.: Научная книга, 2019. С. 8–31.
9. Onufrak S.J., Zaganjor H., Pan L., Lee-Kwan S.H., Park S., Harris D.M. Foods and Beverages Obtained at Work-sites in the United States. *Journal of the academy of nutrition and diabetics*. 2019. Vol. 119, Is. 6. P. 999–1008. DOI: 10.1016/j.jand.2018.11.011.
10. Roenneberg T., Pilz L.K., Zerbini G., Winnebeck E.C. Chronotype and Social Jetlag: A (Self-) Critical Review // *Biology*. 2019. Vol. 8, Is. 3. P. 54. DOI: 10.3390/biology8030054.
11. Аминова О.С., Тятенкова Н.Н., Мелентьев А.В. Оценка риска развития функциональных нарушений сердечно-сосудистой системы у молодых людей в возрасте 18–25 лет // *Казанский медицинский журнал*. 2023. Т. 104, № 2. С. 176–182. DOI: 10.17816/KMJ109328.