

## — ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ МЕДИЦИНА —

УДК 6591:614.2-053.81(571.56)

DOI 10.25587/SVFU.2023.31.2.005

*Н. И. Корякина, Л. Ф. Тимофеев***ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ РЕКЛАМЫ  
НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

*Аннотация.* В обеспечении демографического роста, укрепления здоровья населения России важная роль отводится здоровому образу жизни и его рекламе. Предпринимаются попытки ее применения, но по своему содержанию, масштабам охвата и систематичности они не соответствуют возможностям рекламы здорового образа жизни. Средствами современной пропаганды здорового образа жизни являются наружная реклама, телевизионная, радио- и социальная реклама в печатных средствах массовой информации (СМИ), социальные фильмы, просветительские программы. Социальная реклама – вид коммуникации, целью которой является привлечение внимания к актуальным проблемам общества и его нравственным ценностям. В статье рассматривается значимость влияния социальной рекламы на здоровый образ жизни студентов медицинского института Северо-Восточного федерального университета имени М.К. Аммосова. Проведено анонимное анкетирование 30-ти респондентов с целью изучения основополагающих принципов формирования здорового образа жизни среди студентов, дающего возможность сохранить и укрепить здоровье; выделены особенности влияния социальной рекламы по сохранению и развитию здоровья студентов и формированию у них здорового образа жизни; предложен ряд мер по повышению качества социальной рекламы для формирования здорового образа жизни у студентов.

*Ключевые слова:* образ жизни студента, социальные рекламы, здоровый образ жизни, студенты медицинского института, вредные привычки, правильное питание, режим сна, активный образ жизни.

*N. I. Koryakina, L. F. Timofeev***THE IMPACT OF SOCIAL ADVERTISING  
ON A HEALTHY LIFESTYLE OF A STUDENT**

*Abstracts.* Healthy lifestyle and its advertising play an important role in ensuring demographic growth and strengthening the health of the Russian population. Attempts are being made to apply it, but in terms of their content, scope and systematic nature, they often do not correspond to the possibilities of advertising a healthy

---

*КОРЯКИНА Наталья Ивановна* – магистрант М-Озд-21 кафедры «Организация здравоохранения и профилактическая медицина», Медицинский институт, ФГАОУ ВО СВФУ им. М.К. Аммосова. Адрес: 677016 г. Якутск, ул. Ойунского, 27. Тел. 8-964-420-67-28. E-mail: natali.koryakina.99@mail.ru.

*KORYAKINA Natalia Ivanovna* – Master's student, Department of Health Organization and Preventive Medicine, Institute of Medicine, M. K. Ammosov North-Eastern Federal University. Address: 677016 Yakutsk, ul. Oyunskogo, 27. Tel. 8-964-420-67-28. E-mail: natali.koryakina.99@mail.ru

*ТИМОФЕЕВ Леонид Федорович* – д.м.н., профессор кафедры организации здравоохранения и профилактической медицины, Медицинский институт, ФГАОУ ВО СВФУ им. М.К. Аммосова. Адрес: 677016 г. Якутск, ул. Ойунского, 27. Тел. 8-914-225-88-45. E-mail: tlfнаука@mail.ru. orcid.org/0000-0003-1849-3504.

*TIMOFEEV Leonid Fedorovich* – Doctor of Medical Sciences, Professor, Department of Health Organization and Preventive Medicine, Institute of Medicine, M. K. Ammosov North-Eastern Federal University. Address: 677016 Yakutsk, ul. Oyunskogo, 27. Tel. +7-914-225-88-45. E-mail: tlfнаука@mail.ru. orcid.org/0000-0003-1849-3504.

lifestyle. The means of modern promotion of a healthy lifestyle are outdoor advertising, television, radio and social advertising in print media, social films, educational programs. Social advertising is a type of communication, the purpose of which is to draw attention to the current problems of society and its moral values. The article discusses the importance of social advertising on a healthy lifestyle of students of the Institute of Medicine, M. K. Ammosov North-Eastern Federal University. An anonymous survey was conducted in the form of a questionnaire for 30 respondents. The fundamental principles of the formation of a healthy lifestyle among students, which makes it possible to preserve and strengthen health, were studied; the peculiarities of the influence of social advertising on the preservation and development of students' health and the formation of a healthy lifestyle among them were highlighted; a number of measures to improve the quality of social advertising for the formation of a healthy lifestyle among students were proposed.

*Keywords:* student's lifestyle, social advertising, healthy lifestyle, medical institute students, bad habits, proper nutrition, sleep regime, active lifestyle.

### **Введение.**

Проблема сохранения здоровья граждан России стала в настоящее время одним из приоритетов государственной социальной политики, поскольку здоровье населения является безусловной общественной ценностью, основой национального богатства и национальной безопасности страны, отражающей жизнестойкость и перспективы нации. Сохранение здоровья трудоспособного населения и формирование культуры здоровья студенческой молодежи носит стратегический характер, поскольку снижение физического потенциала нации грозит подрывом экономического развития страны [1].

В современном мире вопрос здорового образа жизни (ЗОЖ) актуален у студенческой молодежи и требует активных обсуждений, которые будут направлены на решение некоторых проблем в этой области.

**Цель** данной работы: изучить и определить влияние социальной рекламы на образ жизни студентов отделения «Сестринское дело» медицинского института СВФУ.

### **Задачи исследования:**

- изучить теоретические основы формирования здорового образа жизни;
- провести социологический опрос студентов отделения «Сестринское дело»;
- проанализировать результаты анкетирования.

### **Материалы и методы исследования.**

Анализ специальной литературы, социальный опрос (анкетирование), методы сравнения, обобщение полученных теоретических и эмпирических результатов, математическая обработка результатов.

По специально разработанной анкете, авторами которой являются Е.С. Малеваная, Д.Б. Кулов, С.С. Айтмагамбетова [2], были опрошены 30 студентов в возрасте от 18 до 23 лет. Анкета была откорректирована под требования исследовательской работы. Процент отклика составил 100 %. Анкета состояла из 10 вопросов, анонимный опрос был выложен на онлайн-платформе опросов «Yandex Forms». Ссылка на опрос распространялась через социальные сети (WhatsApp). Статистическую обработку результатов исследования проводили в программе Microsoft Excel.

### **Результаты работы и обсуждение.**

Здоровье студенческой молодежи является одним из индикаторов качества их подготовки, уровня социальной и творческой активности, экономическим продуктом, повышающим конкурентоспособность выпускников на рынке труда.

Поступление в высшее учебное заведение влечет за собой изменение образа жизни человека. Студенты испытывают высокую психофизиологическую нагрузку на все функциональные системы организма. Их умственный труд заключается в переработке большого объема разнообразной информации вместе с мобилизацией памяти и концентрацией внимания.

По статистике, рабочий день большинства учащихся вузов составляет в среднем 10 ч, спят они не более 7 ч в сутки, учебные задания обычно выполняются ими по вечерам и выходным дням, а к экзаменам студенты готовятся в ситуации острого дефицита времени. Это приводит к обострению психовегетативных проявлений в условиях стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты), к повышению их утомляемости и снижению трудоспособности. Несмотря на большие функциональные возможности возрастного периода студенческой молодежи (17-25 лет), наиболее продуктивными с точки зрения обучения являются студенты, соблюдающие режим сна, питания, двигательной активности и отдыха, а также другие компоненты здорового образа жизни [1].

С целью определения влияния социальной рекламы на ЗОЖ студентов отделения «Сестринское дело» медицинского института (МИ) СВФУ им. М.К. Аммосова, было проведено социологическое исследование. Всего приняло участие 30 студентов, из них 66,7 % студенты женского пола и 33,3 % – мужского.

Результаты анкетирования (рис. 1) показывают, что большинство студентов основными составляющими здорового образа жизни считают здоровое питание – 38 %, занятия спортом – 28 % и соблюдение режима дня – 25 %.



Рис. 1. Отражение понятия «здоровый образ жизни»

Современная молодежь подвержена различным стрессовым ситуациям. Многие факторы влияют на психическое состояние, к ним можно отнести и учебу, и работу. Стресс может превратиться в депрессию или нервный срыв. Довольно часто молодые люди подсознательно ищут способ разрядки: курение; употребление спиртных напитков, наркотических средств. В таких ситуациях можно начать заниматься спортом. Ведь именно во время спортивных занятий в крови активно вырабатываются гормоны, которые работают на преодоление стресса. Во время занятий спортом улучшается кровообращение и активизируется работа мозга. Именно поэтому необходимо периодически выполнять простые физические упражнения, чтобы кровь заново ускоряла свой ход по организму. Это, в свою очередь, активизирует работу головного мозга и нервной системы. Наконец, во время занятий спортом появляется командный дух. Командные игры (например, футбол или баскетбол) позволяют молодежи почувствовать общность, приобрести готовность помогать и доверять друг другу в трудную минуту [1].

Правильное питание является одним из основных составляющих здорового образа жизни. Интерес к этому вопросу и понимание его есть, к сожалению, не у всех. Ускоряющийся темп жизни, дефицит времени, неосведомленность в вопросах культуры питания являются причиной создавшейся в стране неблагоприятной ситуации, когда человек не задумывается над тем, полезен ли тот или иной приобретенный продукт. К сожалению, именно среди студентов больше всего пользуются популярностью продукты питания быстрого приготовления. Усилители

вкуса, ароматизаторы, красители и другие вредные вещества – непереносимые составляющие этих продуктов. В последние годы среди молодежи увеличился процент заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Сахарный диабет и ожирение тоже стали частыми диагнозами у студентов. Способы борьбы с ними и предотвращения этих явлений – здоровый образ жизни и правильное питание [3].

К важному виду ежедневного отдыха относится сон. Без достаточного, нормального сна немислимо здоровье человека. Потребность во сне зависит от возраста, образа жизни, типа нервной системы человека. Сон способствует нормальной деятельности центральной нервной системы. Недосыпание, особенно систематическое, ведет к переутомлению, истощению нервной системы, к заболеванию организма. Сон нельзя заменить ничем, он ничем не компенсируется, поэтому соблюдение режима сна – основа здорового образа жизни. Чтобы быть здоровым и работоспособным, необходимо выработать привычку ложиться спать и вставать в одно и то же время, научиться быстро засыпать и крепко спать [4].

Большинство опрошенных студентов иногда занимаются спортом (70 %), только 23 % – занимаются регулярно (2-3 раза в неделю) и 7 % ответили, что не занимаются спортом (рис. 2). Нет объяснения тому, почему так мало систематически занимающихся спортом студентов, хотя на сегодняшний день в СВФУ есть все условия для занятий спортом: спортивные залы для бега и др., тренажерные залы, квалифицированные специалисты по физической культуре и спорту, тренеры по различным видам спорта.



Рис. 2. Занятия спортом, %

Движение влияет на здоровье человека, в особенности на растущий организм: укрепляется опорно-двигательный аппарат, увеличиваются силовые показатели мышц, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. В процессе тренировок или при занятиях бегом, плаванием, велоспортом улучшается кислородное питание организма. Регулярные тренировки улучшают кровообращение, укрепляют мышцы всего тела и общее здоровье организма. Укрепляется и развивается нервная система. Увеличивается скорость нервных процессов, мозг быстрее реагирует на те или иные ситуации, быстро находит и принимает решения, а также повышается обучаемость человека. Улучшается работа сердца и сосудов. Занятия спортом делают человека более выносливым.

Тренировки заставляют все органы работать в интенсивном режиме. Улучшается работа органов дыхания. При физических нагрузках ввиду увеличения потребности тканей и органов в кислороде дыхание становится более глубоким и интенсивным. Увеличивается и жизненная ёмкость лёгких. Повышается иммунитет, улучшается состав крови. Прямое доказательство того, что спорт укрепляет защитные силы – способность противостоять неблагоприятным условиям среды. Физически активные люди болеют реже и если подвергаются агрессии бактерий или вирусов, то справляются с ней гораздо быстрее [5].

По данным анкетирования, курят 30 % опрошенных, 10 % – давно курили, но в данный момент бросили, и 60 % опрошенных не курят (рис. 3). Сигареты – это наркотическое средство.

Никотин влияет не только на нервную систему человека, но и на весь организм полностью и вызывает стойкую привязанность к сигаретам. После выкуривания сигареты эффект длится недолго, и вскоре курящий вновь тянется за пачкой. Данная зависимость может вызвать у человека рак, заболевания сердечно-сосудистой системы, ухудшение памяти, ослабление иммунитета, нездоровый цвет и состояние кожи и зубов, и т.д.

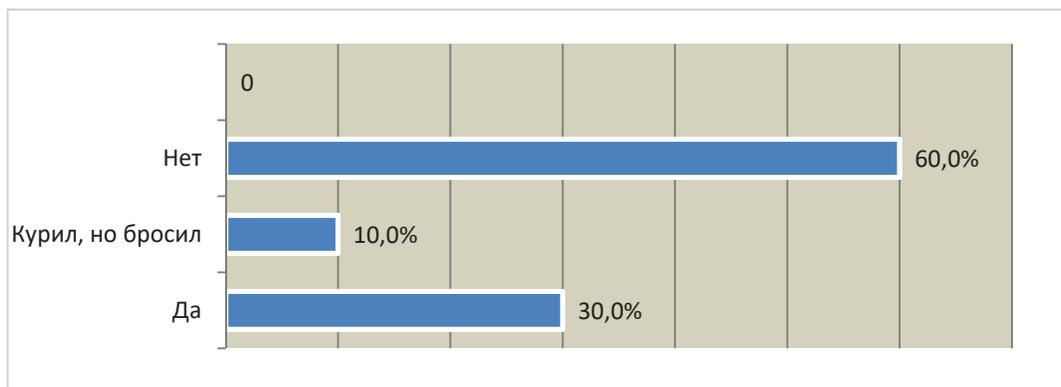


Рис. 3. Вредные привычки: табакокурение, %

Страдает не только человек, который курит, но и окружающие его люди. Вторичный никотиновый дым негативно влияет на организм человека, поэтому во многих местах общественного пользования курение запрещено. Из-за пассивного курения окружающие наиболее подвержены возникновению следующих болезней и патологических состояний: бронхиальная астма, нарушение сердечного ритма, учащение пульса, слабоумие у людей пожилого возраста. В профилактике табакокурения должна активно участвовать не только образовательная организация, но и все социальные институты. На государственном уровне должен существовать строгий запрет на рекламу табачной продукции как в средствах массовой информации, так и на рекламных вывесках. Во всех образовательных организациях должна быть пропаганда здорового образа жизни и физической культуры [6].

Опрос показал, что студенты в основном получают информацию о ЗОЖ через интернет и из средств массовой информации (рис. 4).

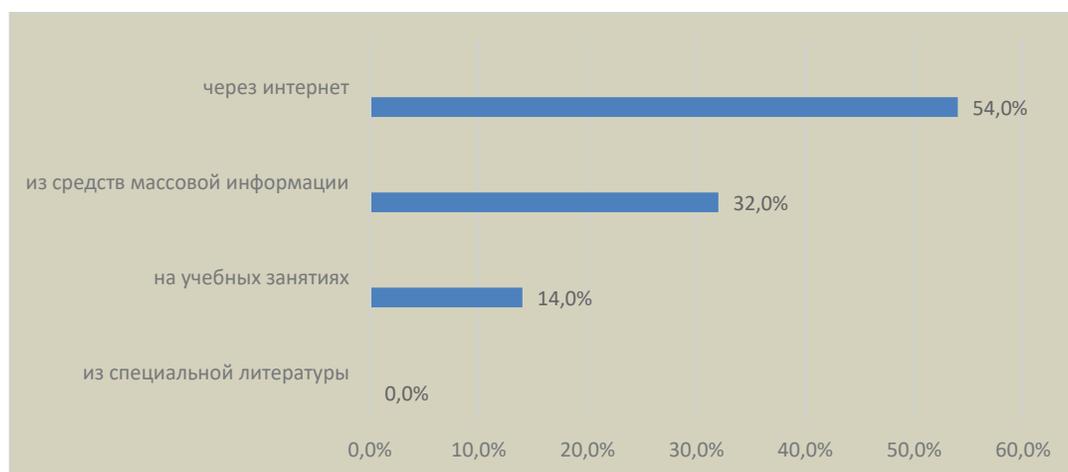


Рис. 4. Источники информации о ЗОЖ, %

Отметим, что ни один студент не читает/не читал специальную литературу. Социальные сети играют большую роль в современном мире. С каждым днём всё больше и больше людей

не просто общаются в социальных сетях, но и делятся профессиональным опытом, советами, проводятся разные курсы по продаже, покупке товаров, продвижению своих собственных интернет-ресурсов и т.д. [7].

Социальная реклама имеет, без сомнения, и позитивные стороны: узнаём много полезной информации (рис. 5). 40 % опрошенных ответили, что благодаря социальной рекламе изменили свое поведение по отношению к различным проблемам, 30 % – узнали о последствиях наркомании, 19 % – узнали об актуальных социальных проблемах и 11 % – узнали о волонтерской деятельности.



Рис. 5. Влияние социальной рекламы, %

Здоровый образ жизни и спорт на сегодня в тренде. Социальные сети «ВКонтакте» и «Facebook» имеют на своих платформах огромное количество сообществ, посвященных спорту и фитнесу. В постах можно увидеть видео, как заниматься спортом в домашних условиях и в тренажерном зале, найти рецепты полезных блюд, что полезно многим [8].

Все студенты отметили большую значимость социальной рекламы. 40 % респондентов отмечают высокую значимость и 38 % – ответили «значимо» (рис. 6).

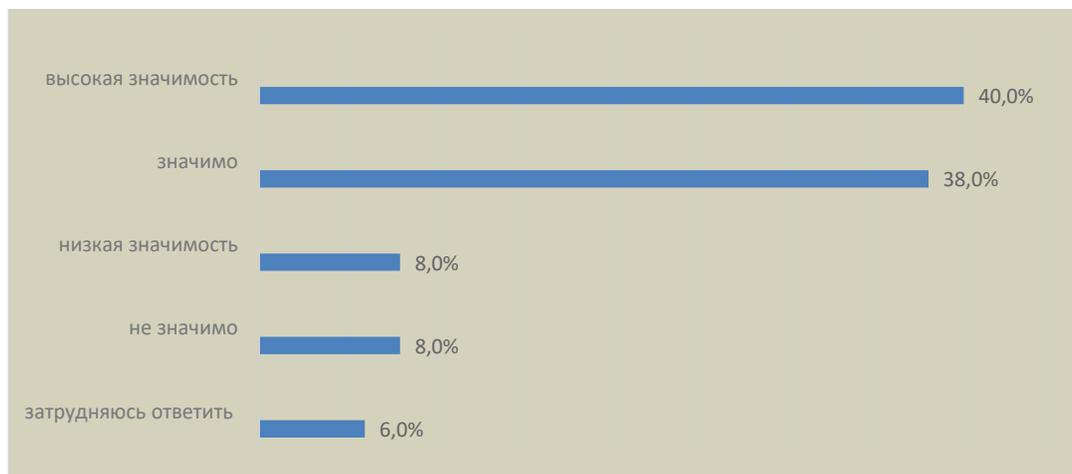


Рис. 6. Оценка значимости социальных реклам, %

Для улучшения качества социальных роликов респонденты из всех предложенных вариантов отметили распространение социальной рекламы через социальные сети, демонстрацию видеороликов в общественных местах, проведение специальных курсов и лекционных занятий (табл. 1).

Таблица 1 – Мнения, предложения по улучшению деятельности в отношении социальных роликов

Распространение социальной рекламы через социальные сети	20,0 %
Демонстрация видеороликов в общественных местах	27,0 %
Через логотипы	4,0 %
Специальные курсы и лекционные занятия	20,0 %
Проведение различных конкурсов на лучшую социальную рекламу	10,0 %
Распространение бумажных видов социальной рекламы (плакаты, брошюры)	6,0 %
Доступность информации	13,0 %

### Заключение.

В обеспечении демографического роста, укрепления здоровья населения России важная роль отводится здоровому образу жизни и его рекламе. Предпринимаются попытки ее применения, но по своему содержанию, масштабам охвата и систематичности они не в достаточной степени соответствуют возможностям рекламы здорового образа жизни. Средствами современной пропаганды здорового образа жизни являются наружная реклама, телевизионная, радио- и социальная реклама в печатных СМИ, социальные фильмы, просветительские программы. Социальная реклама – вид коммуникации, целью которой является привлечение внимания к актуальным проблемам общества и его нравственным ценностям [9]. В ходе исследования был изучен образ жизни студентов отделения «Сестринское дело» медицинского института Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова, было определено влияние социальной рекламы на их образ жизни. Оценка значимости социальной рекламы рассчитывалась на субъективном мнении анкетированных. Результаты анкетирования показали, что социальная реклама эффективно и результативно влияет на поведение и здоровье студентов. Социальная реклама вносит существенный вклад в развитие личности студента, объединяя социально значимые и личностные цели в пропаганде здорового образа жизни, являясь важнейшим элементом регуляции современного общества.

Все студенты отметили большую значимость социальной рекламы. Большинство студентов получают информацию о ЗОЖ из интернета и средств массовой информации. К сожалению, ни один студент не получает информацию из специальной литературы. Опрос показал, что социальная реклама влияет на нас и с позитивной стороны, так как узнаём много полезной информации. Здоровый образ жизни и спорт популярны благодаря социальным сетям. Для улучшения качества социальных роликов респонденты из всех предложенных вариантов выбрали распространение социальной рекламы через социальные сети, демонстрацию видеороликов в общественных местах, проведение специальных курсов и лекционных занятий.

### Литература

1. Осипов Д.В. Спорт в жизни молодежи // Журнал Наука [Электронный ресурс] Орел, 2020. 78 с. <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-v-zhizni-molodezhi/viewer>.
2. Малеваная Е.С., Кулов Д.Б., Айтмагамбетова С.С. Ценностные предпочтения и самооценка здоровья студентов-медиков // Журнал Медицина и экология [Электронный ресурс] 2015. С. 34-36. <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-predpochteniya-i-samoocenka-zdorovya-studentov-medikov/viewer>

3. Черногорова А.А., Савкина Н.В., Тихомирова Т.А. Роль правильного питания в жизни студента // Журнал Наука [Электронный ресурс] Орел, 2020. 141 с. <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-pravilnogo-pitaniya-v-zhizni-studenta>.
4. Чедов К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учеб. пособие / К.В. Чедов, Г.А. Гавронина, Т.И. Чедова; Пермский госуд. национальный исследовательский университет. – Электронные данные. – Пермь, 2020. – 1,68 Мб; 128 с. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovij-obraz-zhizni.pdf>.
5. Зароднюк Г.В., Ларионова М.Н. Основы здорового образа жизни студента: Основы здорового образа жизни студента: учеб. пособие для студентов технических вузов / Г.В. Зароднюк, М.Н. Ларионова. – СПб.: Изд-во Политехнич. ун-та, 2016. 26 с.
6. Шутьева Е.Ю., Зайцева Т.В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № 4 (апрель). – 0,4 п.л. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/170084.htm>.
7. <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/13982/2/2020kochurovaem.pdf>.
8. Сепхьян Р.А. Роль социальных сетей в современном мире. Применение социальных сетей в прикладных исследованиях // Портал научно-практических публикаций, 2016 [Электронный ресурс]. URL: <https://portalnp.snauka.ru/2016/05/3428> (дата обращения: 25.11.2022).
9. Милыева Е.А. Роль социальных сетей на продвижение здорового образа жизни и спорта // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018010932> (дата обращения: 24.02.2023).

#### References

1. Osipov D.V. Sport in the life of youth // Journal of Science [Electronic resource] Orel, 2020. 78 p. <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-v-zhizni-molodezhi/viewer>.
2. Malevannaya E.S., Kulov D.B., Aitmagambetova S.S. Value preferences and self-assessment of health of medical students // Journal Medicine and Ecology [Electronic resource] 2015. P. 34-36. <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennostnye-predpochteniya-i-samoootsenka-zdorovya-studentov-medikov/viewer>
3. Chernogorova A.A., Savkina N.V., Tikhomirova T.A. The role of proper nutrition in the life of a student // Journal of Science [Electronic resource] Orel, 2020. 141 p. <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-pravilnogo-pitaniya-v-zhizni-studenta>.
4. Chedov K.V. Physical education. Healthy lifestyle [Electronic resource]: textbook. allowance / K.V. Chedov, G.A. Gavronina, T.I. Chedov; Perm State. national research university. – Electronic data. – Perm, 2020. – 1.68 Mb; 128 p. – Access mode: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnieposobiya/fizicheskaya-kultura-zdorovij-obraz-zhizni.pdf>.
5. Zарodnyuk G.V., Larionova M.N. Fundamentals of a student’s healthy lifestyle: Fundamentals of a student’s healthy lifestyle: textbook. manual for students of technical universities / G.V. Zарodnyuk, M.N. Larionov. – St. Petersburg: Publishing House of the Polytechnic. un-ta, 2016. – 26 p.
6. Shut’eva E.Yu., Zaitseva T.V. The impact of sports on human life and health // Scientific and methodological electronic journal “Concept”. – 2017. – No. 4 (April). – 0.4 p.l. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/170084.htm>.
7. <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/13982/2/2020kochurovaem.pdf>.
8. Sepkhanyan R.A. The role of social networks in the modern world. The use of social networks in applied research // Portal of scientific and practical publications [Electronic resource]. URL: <https://portalnp.snauka.ru/2016/05/3428> (date of access: 11/25/2022).
9. Milyaeva E.A. The role of social networks in promoting a healthy lifestyle and sports // Materials of the XI International Student Scientific Conference “Student Scientific Forum” URL: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018010932> (accessed: 02/24/2023).