

УДК 159.943.7

ТЕНДЕНЦИЯ РАЗВИТИЯ ПОЛЕЗНЫХ И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У
МОЛОДЁЖИ

Анциферова Д.А. – студент, Юридический институт, СФУ

Darya.anziferova06@mail.ru

Воронцов Р.П. – студент, Юридический институт, СФУ

vonzovrostis23@gmail.com

*Чащина А.А. – научный руководитель, кандидат философских наук, доцент
кафедры теории и методики социальной работы, Сибирский Федеральный
университет*

Chashchina05@mail.ru

Аннотация: Статья раскрывает проблему трансформации вредных и полезных привычек молодёжи, выявлены наиболее распространённые привычки, проанализирована их динамика в зависимости от возраста, а также определены основные факторы мотивации и барьеры для изменения поведения.

Ключевые слова: самооценка здоровья, молодёжная среда, популяризация, формирование здорового образа жизни, вредные привычки, полезные привычки, трансформация привычек с возрастом.

TENDENCY OF DEVELOPMENT OF USEFUL AND HARMFUL HABITS
AMONG YOUTH

Antsiferova D.A. – student, Law Institute, Siberian Federal University,

Darya.anziferova06@mail.ru

Vorontsov R.P. – student, Law Institute, Siberian Federal University,

vonzovrostis23@gmail.com

*Chashchina A.A. – Scientific supervisor, Candidate of Philosophy, Associate
Professor, Siberian Federal University.*

Chashchina05@mail.ru

Abstract: The article reveals the problem of habit transformation among young people, identifies the most common habits, analyzes their dynamics depending on age, and identifies the main motivators and barriers for changing behavior.

Keywords: self-assessment of health, youth environment, popularization, formation of a healthy lifestyle, bad habits, good habits, transformation of habits with age.

Актуальность исследования обусловлена возрастающей значимостью формирования здорового образа жизни (далее ЗОЖ) и его популяризации в современном обществе, особенно в условиях цифровизации, повышения стрессовых нагрузок и трансформации повседневных поведенческих моделей. Поиск эффективных механизмов замены дезадаптивных привычек конструктивными является важной социальной и педагогической задачей.

Степень разработанности проблемы вредных привычек и зависимого поведения в российской науке достаточно высока. Так, Н.В. Мухина и А.С. Бурка, фиксируют парадокс: несмотря на высокий уровень осведомлённости молодёжи о важности здоровья, сохраняется устойчивая распространённость вредных привычек (курение, недосыпание, гиподинамия) [3; 8]. К схожему выводу о низкой эффективности превентивных мер приходит и Ю.Е. Гладкая, которая на примере профилактики ВИЧ/СПИД констатирует, недостаточную результативность традиционных профилактических мероприятий [4]. А.В. Гриневицкая и И.Ю. Стращенко акцентируют внимание на деструктивном влиянии специфики студенческой жизни (нерегулярное питание, высокие учебные нагрузки, постоянное использование гаджетов) на здоровье учащихся [5]. Исследования М.В. Борисовой посвящены поиску эффективных мотивационных инструментов, в частности, влиянию медиа-контента на популяризацию ЗОЖ среди студентов [2]. Ю.Л. Александрова подчёркивает роль вузов в создании современного просветительского контента для формирования ценностей здоровья [1]. Таким образом, в научной литературе глубоко изучены

отдельные аспекты проблемы, однако динамика и взаимосвязь привычек в сравнительно-возрастном аспекте требуют дополнительного рассмотрения.

Мнение авторов состоит в том, что существует устойчивая возрастная динамика в соотношении вредных и полезных привычек, обусловленная изменением жизненных приоритетов и ростом личностной осознанности. При этом выявленные в ходе исследования ключевые барьеры – стресс, влияние окружения и дефицит мотивации – не только затрудняют формирование полезных рутин, но и, создают предпосылки для потенциального развития более серьёзных зависимостей. Как справедливо отмечается в исследованиях по смежной проблематике Матушкина И.Е. и Коробициной Т.В. даже повышение уровня знаний о необходимости социально-реабилитационных практик после медицинского лечения не гарантирует вовлечённости в них, что свидетельствует о глубинной природе сопротивления изменениям [7]. Таким образом, работа с привычками должна учитывать не только просветительский, но и глубокий мотивационно-средовой аспект.

В рамках изучения этой темы была выдвинута гипотеза: вредные привычки в большей степени закреплены в младшей возрастной группе, тогда как полезные привычки начинают преобладать по мере взросления респондентов.

Для проверки гипотезы было проведено социологическое исследование методом анкетирования. Выборочная совокупность составила 50 респондентов, впоследствии разделённых на три возрастные категории: молодые (18-25 лет), взрослые (26-30 лет), старшие (31-35 лет). Анкета включала вопросы о наличии вредных и полезных привычек, их частоте, самооценке здоровья, мотивации и барьерах к изменениям. Обработка данных осуществлялась методами описательной статистики и качественного контент-анализа.

Наиболее распространёнными вредными привычками во всех возрастных группах оказались: регулярное недосыпание (менее 7 часов сна) – 74% респондентов; высокий уровень прокрастинации – 70%; частое использование гаджетов без необходимости – 66%.

С возрастом отмечается снижение частоты некоторых привычек: курение чаще встречается среди молодых (18-25 лет) – 36%, в группе 26-30 лет 20%, тогда как в группе 31-36 лет – 15%; употребление фастфуда, энергетиков и сладостей чаще 3 раз в неделю сохраняется на высоком уровне у молодых (54%), но снижается у старших респондентов до 25%. Эти данные согласуются с выводами Гриневицкой А.В. и Стращенко И.Ю., которые в своей статье отмечают, что «большое количество студентов из-за специфики обучения причиняют вред своему здоровью», указывая на проблемы малоподвижного образа жизни, несвоевременного приёма пищи, отсутствия сна и частого пребывания за гаджетами среди обучающихся [5, с. 332]. Авторы также подчёркивают деструктивное воздействие вредных привычек, таких как алкоголизм и курение, на физическое и психоэмоциональное состояние молодых людей, что коррелирует с выявленной в нашем исследовании высокой распространённостью курения в молодёжной группе [5, с. 333]. Выявленная картина также подтверждается исследованиями Мухиной Н.В. о высокой распространённости вредных привычек среди студентов [8, с. 214], наблюдениями Бурки А. С. о проблемах формирования здорового образа жизни в молодёжной среде [3, с. 16].

Наиболее распространённые полезные привычки: регулярные физические нагрузки – 48% респондентов; регулярные прогулки на свежем воздухе – 46%; ежедневное чтение/самообразование – 38%. С возрастом наблюдается рост осознанности в отношении здоровья: в группе 30-35 лет 35% респондентов отмечают сбалансированное питание, тогда как среди молодых – 22%. Планирование времени чаще встречается у молодых (26%), что может быть связано с учебной нагрузкой.

Больше половины респондентов (54%) оценивают свои привычки как примерно такие же, как у сверстников, а 30% считают свои привычки лучше, чем у сверстников. Кроме того, 66% респондентов пытались сознательно изменить свои привычки за последний год. Средняя удовлетворённость образом жизни составила 6,7 балла по шкале от 1 до 10. С одной стороны, фиксируется

стабильная самооценка, с другой — масштабное стремление к изменениям. Однако тот факт, что две трети опрошенных пытались, но не смогли изменить привычки, свидетельствует о наличии серьёзных препятствий между намерением и результатом.

Основными барьерами в отказе от вредных привычек оказались: нехватка силы воли и мотивации (64%); стресс или необходимость «расслабиться» (56%); влияние окружения (36%). Данные барьеры также находят отражение в работе Борисовой М.В., где подчёркивается, что для преодоления вредных привычек необходимо предложить студентам привлекательные и доступные полезные альтернативы для снятия стресса [2, с. 238]. Эта мысль перекликается с выводом Бурки А.С. о том, что приоритетом в формировании здорового образа жизни должна стать роль образовательных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья молодого поколения, а также на формирование активной мотивации заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих [3, с. 16].

Важным аспектом формирования полезных привычек является поиск эффективных мотивационных инструментов. Согласно исследованию

М.В. Борисовой, наиболее действенной формой популяризации спорта среди студентов оказался просмотр фильмов и сериалов на спортивную тематику (38,42% опрошенных указали этот фактор как мотивирующий) [2, с. 241]. Это подтверждает значимость внешней поддержки и культурно-медийного влияния на поведенческие паттерны молодёжи, что соотносится с выявленными в нашем исследовании мотиваторами: забота о здоровье (58%) и стремление к улучшению внешности (42%).

Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась: вредные привычки, такие как недосыпание, прокрастинация и частое использование гаджетов, более распространены среди молодёжи, тогда как с возрастом увеличивается доля полезных практик, связанных с физической активностью, питанием и самообразованием. Это свидетельствует о естественной трансформации поведенческих паттернов в сторону большей осознанности и заботы о здоровье.

Ключевыми факторами, способствующими формированию полезных привычек, являются внутренняя мотивация (забота о здоровье, стремление к продуктивности) и внешняя поддержка (популяризация здорового образа жизни через цифровые платформы и образовательные учреждения). Однако сохраняются серьёзные барьеры: стресс, недостаток мотивации и влияние окружения. Ю.Л. Александрова на основе анализа цифровых следов также приходит к выводу, что центральной задачей для вузов остаётся формирование ценности здорового образа жизни через расширение просветительской деятельности и создание современного, конкурентоспособного контента, способного оказывать реальное влияние на мотивацию и поведение студентов [1, с. 192].

Перспективы дальнейших исследований видятся в расширении выборки, проведении лонгитюдных исследований для отслеживания динамики привычек, а также в разработке практических рекомендаций для различных возрастных групп по формированию здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Александрова Ю.Л., Ливенцова Е.Ю., Гойко В.Л. Ценность здорового образа жизни в зеркале университетских сообществ социальной сети «ВКонтакте» // Содержание выпусков этого журнала. 2025. № 84.

2. Борисова М.В., Мусохранов А.Ю., Рыкова Н.Ф., Корчуганова Л.Н. Популяризация спорта и здорового образа жизни у студентов // Современный учёный. 2022. № 3.

3. Бурка А.С. Проблемы формирования здорового образа жизни в молодёжной среде // Актуальные проблемы здоровьесбережения в современном обществе. 2020. С. 15–17.

4. Гладкая, Ю. Е. Профилактика ВИЧ/СПИДА среди молодежи Красноярского края на примере деятельности центра профилактики и борьбы со СПИД / Ю. Е. Гладкая, А. А. Чащина // Актуальные проблемы теории и практики социальной работы и образования : Сборник материалов XI Всероссийской

научно-практической конференции, Ставрополь, 24 ноября 2023 года. – Ставрополь: Издательство Ставропольского государственного аграрного университета «АГРУС», 2023. – С. 234-239. – EDN XJAWXU.

5. Гриневицкая А.В., Стращенко И.Ю. Взаимосвязь физической культуры студента и его образа жизни // Актуальные проблемы науки: взгляд студентов. 2023. С. 332–333.

6. Кукубаева А.Х., Ковтун Д.В. Формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи // НИР/S&R. 2023. № 1 (13).

7. Матушкин И.Е., Коробицина Т.В. Оценка уровня осведомленности больных наркологической патологией о социальной реабилитации // ПРОСПЕКТ СВОБОДНЫЙ – 2025: Материалы XXI Международной научной конференции. 2025. С. 177-180.

8. Мухина Н.В. Оценка уровня студентов к проблемам здоровья и вредным привычкам // Развитие науки и практики в глобально меняющемся мире в условиях рисков. 2022. С. 213–217.