

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной информатики

**АНАЛИЗ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ**

(автореферат бакалаврской работы)

студентки 5 курса 551 группы
направления 09.03.03 - Прикладная информатика
профиль Прикладная информатика в социологии
Социологического факультета
Карабалиева Данияра Константиновича

Научный руководитель,
доцент

_____ К.В. Мохнаткина
подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат социологических наук, доцент

_____ И.Г. Малинский
подпись, дата

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровый образ жизни¹ – это образ жизни, основанный на принципах нравственности. Он должен быть рационально организованным, активным, трудовым, закаливающим. Должен защищать от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволять до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. Отсюда следует, что охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, человек не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек² - сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья. Существует много определений понятия "здоровье", смысл которых определяется профессиональной точкой зрения авторов. По определению Всемирной Организации Здравоохранения принятому в 1948 г.: «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

С физиологической точки зрения определяющими являются следующие формулировки:

¹ Лисицин Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: Учебник Москва 2020.

² Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основа знаний / В.П. Лукьяненко. - М.: Советский спорт, 2025. - 224 с.

- индивидуальное здоровье человека - естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций;

здоровье представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность;

- индивидуальное здоровье человека - это гармоническое единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма;

Здоровье¹ – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни.

Актуальность здорового образа жизни² вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

В настоящее время довольно часто люди с воодушевлением говорят о здоровом образе жизни, но представление об этом самом «здоровом образе жизни» зачастую довольно отрывочно и, мягко говоря, не вполне осязаемо. По большому счету здоровый образ жизни — это больше чем просто соблюдение режима питания, режима сна и проведение регулярных занятий спортом. Это такой образ жизни, при котором человек может по настоящему всем сердцем и душой наслаждаться жизнью, ее красотой и насыщенностью различными событиями. Конечно же, он связан и с комфортом в физическом и эмоционально-

³ Лищук, В.А., Мосткова, Е.В. Основы здоровья. Актуальные задачи, решения, рекомендации: Обзор / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. - М., 2019. - 134с

² Колбанов, В.В. Методологические и организационные основы педагогической валеологии / В.В. Колбанов // Валеологическое образование (проблемы, поиски, решения). - Липецк, 2021. - 55-61 с

психологическом смысле. В идеале, здоровый образ жизни позволяет оставаться активным, жизнерадостным и целеустремленным человеком с довольно хорошим физическим здоровьем до конца жизни.

Объект и предмет исследования

Проблема образа жизни современной молодежи является актуальной темой, в связи с этим было проведено авторское исследование.

Объектом исследования в данной работе является молодежь г. Саратова в возрасте от 18 до 29 лет включительно.

Предмет исследования - образ жизни молодежи.

Цели и задачи авторского исследования

Целью исследования является анализ различных социальных, экономических и культурных факторов, способствующих или препятствующих выбору здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Проанализировать образ жизни молодежи;
2. Выявить долю среди молодежи, подверженных вредным привычкам;
3. Определить отношение молодежи к здоровому образу жизни.
4. Как часто молодежь употребляет фастфуд и какая доля из них предпочитает его здоровому питанию?
5. Изучить связь между материальным положением молодежи и их возможностью вести здоровый образ жизни.

Гипотезы исследования

Исходя из изложенных задач, выделим ряд гипотез:

1. Предположительно, пол влияет на склонность к вредным привычкам;
2. Материальное положение влияет на ведение здорового образа жизни;

3. Молодые люди, занимающиеся спортом, не подвержены вредной привычке в виде курения;
4. Люди, употребляющие регулярно фастфуд не делают регулярно зарядку;
5. Большая часть молодых людей считает, что здоровье зависит от образа жизни.

Практическая значимость исследования значение здорового образа жизни молодежи заключается в том, что результаты и аналитические выводы могут быть использованы в разработке социальной политики и планирования городской инфраструктуры. Например, на основе исследования можно построить план по профилактике и устранении вредных привычек у молодежи

Структура выпускной квалификационной работы представлена введением, двумя главами, заключением, списком использованных источников и приложением.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретико-методологические основы исследования приверженности молодежи к здоровому образу жизни» рассматриваются основы исследования приверженности молодежи к здоровому образу жизни, история развития данного понятия, особенности, перспективы. А также появление понятия «здоровый образ жизни» в современном мире.

Анализ уровня приверженности здоровому образу жизни и выявление ее нарушений представляют собой важнейший компонент организации эффективной психолого-педагогической работы с молодежью. Ключевым аспектом данного процесса является диагностика конкретных барьеров, препятствующих соблюдению принципов ЗОЖ, с последующим определением целевых сфер для коррекционного воздействия. Систематизированный сбор и профессиональный анализ личностных характеристик позволяют выделить ключевые психологические особенности индивида, что обеспечивает возможность: построения релевантного психологического профиля, разработки

персонализированного подхода, эффективной оценки приверженности ЗОЖ, оказания адресной психологической помощи.

Проведённое исследование включало всесторонний анализ существующих научных подходов к проблематике здорового образа жизни¹. Разработанная концепция приверженности ЗОЖ послужила теоретико-методологической основой для: формулировки исследовательской программы, выделения ключевых структурных компонентов здоровьесберегающего поведения, определения трёх базовых элементов приверженности (когнитивный (представления), эмоциональный (отношение), поведенческий (следование)).

Параллельно был концептуализирован феномен неприверженности как антиномии приверженности, проявляющейся в различных формах девиантного поведения относительно норм ЗОЖ. Методологическая база исследования включала компаративный анализ литературных источников, что позволило: обосновать выбранную стратегию, разработать план дальнейших действий, подтвердить историческую преемственность проблемы.

Историко-генетический анализ продемонстрировал перманентную актуальность вопросов здоровьесбережения - от архаичных представлений о здоровье как "бесценном даре" до современных междисциплинарных исследований с участием специалистов различных областей научного знания.

Во второй главе «Эмпирическое изучение приверженности молодежи к здоровому образу жизни» в данной главе мы постарались раскрыть описание эмпирического исследования, направленного на изучение «приверженности молодежи к здоровому образу жизни».

Объектом исследования выступают молодые люди города Саратова, в возрасте 18-29 лет.

Характеристики респондента:

~ Пол (м, ж);

~ Возраст (18-29 лет);

¹ Новикова С. В. Приверженности молодежи к здоровому образу жизни как психологический феномен // Наука и Просвещение: актуальные вопросы современных научных исследований сборник статей Международной научно-практической конференции. Пенза, 15 марта 2022 года. Пенза: Наука и просвещение, 2022. С. 98-101.

- ~ Семейное положение;
- ~ Социальный статус;
- ~ Уровень образования.

Вредная привычка — это автоматически повторяющееся много раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

Вредную привычку можно отличить по ее автоматизму и не полезности или нецелесообразности действия. Если автоматически повторяющееся действие несет вред делу или общественному спокойствию и благополучию, здоровью окружающих и самого этого человека, то мы можем назвать такое действие вредной привычкой.

Вредные привычки бывают бесполезными или прямо вредными. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие. Привычное действие — это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки. Привыкание к вредному происходит незаметно, постепенно, раз от разу, когда человек в течение продолжительного времени совершает ряд уступок ветхому человеку в себе или окружающим. При этом формируется тяга к привычному, необдуманному действию.

Болезненное пристрастие возникает тогда, когда у человека нет психологической защиты от вредного влияния, когда вначале он считает вредную привычку «обычным» действием, из чего после нередко формируется ее «привлекательность». Такой человек считает вредную склонность само собой разумеющимся действием, не представляя иногда, что есть люди, которые свободны от этого и не приемлют такого рода отношений с обществом. Ведь вредные привычки формируются под влиянием дурного общества и разлагающейся морали, и нравственности. Ни один младенец не имеет в себе

вредных инстинктов, они ему навязываются плохим воспитанием и соответствующим дурно воспитанным обществом.

Семейное положение может оказывать значительное влияние на образ жизни молодых людей. Семейное положение может влиять на наличие вредных привычек. Молодые люди могут отказаться от них в пользу здорового образа. Например, молодые люди могут вместе посещать различные спортивные секции. Так же семейные люди более склонны к правильному питанию.

Подсчет выборочной совокупности

Расчет выборочной совокупности (объект исследования - молодые люди в возрасте от 18 до 29 лет).

Численность населения г. Саратова по данным на 01.01.2024г. в возрасте от 18 до 20 лет составила – 24846 человек, от 21 до 23 лет – 23846 человек, от 24 до 26 лет – 26750 человека, от 27 до 29 лет – 32858 человек.

При формировании квотной выборки по возрастному и гендерному признаку были учтены данные пропорциональных распределений в рамках официальной статистики. В ходе пилотажного исследования, было опрошено 100 человек.

По возрасту произведено объединение в 4 возрастные группы: 18-20 лет, 21-23 года, 24-26 лет, 27-29 лет.

Проведенное исследование позволит получить ценную информацию о моделировании факторов, влияющих на формирование здорового образа жизни у молодежи города Саратова. Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ и стратегий, направленных на продвижение здорового образа жизни среди молодежи, а также для разработки профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня вредных привычек в данной возрастной группе.

В ходе исследования был составлен социальный портрет молодых людей города Саратова в возрасте 18-29 лет. Результаты показали равное распределение респондентов по половому признаку, разнообразие возрастных групп, а также значительное влияние семейного положения и уровня образования на образ

жизни. Большинство респондентов работают и имеют среднее профессиональное или высшее образование. Уровень благосостояния большинства респондентов позволяет приобретать вещи длительного пользования, однако некоторые испытывают материальные трудности. Большинство респондентов считают, что ведут здоровый образ жизни, при этом значительная часть опрошенных считает важным отказ от наркотиков, здоровый сон и занятия спортом. Несмотря на это, значительная часть респондентов не занимается спортом и не делает зарядку. В вопросах питания и употребления алкоголя и табака наблюдаются как положительные, так и негативные тенденции. Полученные данные могут быть использованы для дальнейшего анализа и разработки программ, направленных на улучшение здорового образа жизни среди молодежи, а также для создания профилактических мер против вредных привычек. Были проверены несколько гипотез, касающихся влияния различных факторов на ведение здорового образа жизни среди молодежи. Гипотеза о том, что пол и материальное положение влияют на ведение здорового образа жизни, не подтвердилась. Однако гипотезы о том, что молодые люди, занимающиеся спортом, менее подвержены вредным привычкам, и что большинство молодежи считает, что здоровье зависит от образа жизни, были подтверждены. Эти результаты указывают на важность пропаганды спорта и здорового образа жизни среди молодежи для снижения уровня вредных привычек. В результате проведенного анализа можно сделать вывод о том, что материальное положение молодежи имеет прямое влияние на их возможность вести здоровый образ жизни. Финансовые затруднения создают барьеры для получения базовых услуг и ресурсов, связанных с ЗОЖ. При этом анализ показал, что благоприятная социальная среда способна частично нивелировать материальные ограничения. Эти выводы указывают на необходимость комплексного подхода, сочетающего меры экономической поддержки с развитием социальных программ.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Актуальность здорового образа жизни в современном мире, сегодня важнее, чем когда-либо. Современные реалии — стремительный ритм жизни, техногенные угрозы, экологические проблемы, психологические перегрузки и социальная нестабильность — создают повышенную нагрузку на организм, ухудшая здоровье людей. В таких условиях ЗОЖ становится не просто модным трендом, а необходимостью.

Однако, несмотря на популярность этой темы, многие понимают здоровый образ жизни слишком узко — как диеты, спорт и режим сна. На самом деле, его суть гораздо глубже. Это гармоничный стиль жизни, который дарит человеку не только физическое благополучие, но и душевное равновесие, позволяя в полной мере ощущать радость каждого дня.

Истинный ЗОЖ — это баланс тела и духа, энергия для достижения целей и способность сохранять бодрость и оптимизм даже в зрелом возрасте. Это не свод строгих правил, а осознанный выбор в пользу полноценной и счастливой жизни.

Проведенное социологическое исследование подтвердило, что здоровый образ жизни является важным элементом жизни молодежи, и большинство респондентов высоко оценивают здоровье как одно из главных критериев качества жизни. Многие молодые люди понимают, что здоровый образ жизни — это не только физическая активность, но и правильное питание, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь), а также забота о психологическом здоровье.

Однако, несмотря на то, что большинство молодых людей признают важность здорового образа жизни, многие из них не готовы изменить свои привычки ради здоровья. Причиной этому могут быть сложности в доступе к информации о здоровом образе жизни, а также социальные и психологические факторы.

В ходе исследования было выяснено, что большинство молодежи имеют доступ к фастфуду и употребляют его иногда или даже регулярно. Однако лишь незначительная доля молодых людей предпочитает здоровое питание, отказываясь от быстрой и удобной еды. Эти данные говорят о необходимости

повышения информированности о вреде фастфуда и поощрении здоровых пищевых привычек среди молодежи.

В результате проведенного анализа можно сделать вывод о том, что материальное положение молодежи имеет прямое влияние на их возможность вести здоровый образ жизни. Большинство респондентов имеют определенные ограничения в материальном плане, что может затруднять доступ к необходимым ресурсам для здорового образа жизни, таким как спортивные занятия, здоровое питание или медицинские услуги. Однако важно отметить, что поддержка социальной среды, в том числе дружеские отношения и возможность общения о своих проблемах, может быть ключевым фактором в формировании здорового образа жизни. Таким образом, дальнейшие исследования и программы поддержки молодежи в улучшении их материального положения могут способствовать повышению уровня здоровья и благополучия в целом.

Проведенное исследование позволит получить ценную информацию о значении здорового образа жизни для молодежи города Саратова. Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ и стратегий, направленных на продвижение здорового образа жизни среди молодежи, а также для разработки профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня вредных привычек в данной возрастной группе.

В ходе исследования был составлен социальный портрет молодых людей города Саратова в возрасте 18-29 лет. Результаты показали равное распределение респондентов по половому признаку, разнообразие возрастных групп, а также значительное влияние семейного положения и уровня образования на образ жизни. Большинство респондентов работают и имеют среднее профессиональное или высшее образование. Уровень благосостояния большинства респондентов позволяет приобретать вещи длительного пользования, однако некоторые испытывают материальные трудности. Большинство респондентов считают, что ведут здоровый образ жизни, при этом значительная часть опрошенных считает важным отказ от наркотиков, здоровый

сон и занятия спортом. Несмотря на это, значительная часть респондентов не занимается спортом и не делает зарядку. В вопросах питания и употребления алкоголя и табака наблюдаются как положительные, так и негативные тенденции. Полученные данные могут быть использованы для дальнейшего анализа и разработки программ, направленных на улучшение здорового образа жизни среди молодежи, а также для создания профилактических мер против вредных привычек.

Были проверены несколько гипотез, касающихся влияния различных факторов на ведение здорового образа жизни среди молодежи. Гипотеза о том, что пол и материальное положение влияют на ведение здорового образа жизни, не подтвердилась. Однако гипотезы о том, что молодые люди, занимающиеся спортом, менее подвержены вредным привычкам, и что большинство молодежи считает, что здоровье зависит от образа жизни, были подтверждены. Эти результаты указывают на важность пропаганды спорта и здорового образа жизни среди молодежи для снижения уровня вредных привычек.

Выбор здорового образа жизни (ЗОЖ) молодежью определяется пересечением социальных, экономических и культурных факторов. Наиболее значимыми оказались: социальные (влияние семьи и сверстников, доступ к безопасным общественным пространствам), экономические (уровень дохода, доступность здорового питания и спортивной инфраструктуры), культурные (традиции питания, гендерные стереотипы, воздействие цифровых медиа). Проведенное исследование подтвердило, что экономические барьеры (например, высокая стоимость органических продуктов) и социальное давление (страх осуждения) часто доминируют над осознанным выбором.

Прогностические модели показали, что даже небольшие изменения в политике (например, снижение налогов на здоровые продукты) могут повысить вовлеченность молодежи в ЗОЖ на 10-15%. Ключевыми «точками роста» являются образовательные программы, цифровизация мотивационных инструментов (приложения, онлайн-сообщества) и развитие локальной инфраструктуры (парки, спортивные клубы).

Девушки чаще сталкиваются с культурными барьерами (стереотипы о «идеальном теле»), тогда как юноши реже обращаются за помощью при психологических проблемах. Подростки 14-18 лет наиболее чувствительны к влиянию соцсетей, а молодежь 19-25 лет — к экономическим факторам (занятость, аренда жилья).

Продланное исследование подтверждает, что здоровый образ жизни – не только личный выбор, но и результат системных условий, создаваемых обществом. Дальнейший прогресс требует кооперации науки, государства и граждан, где данные исследований станут основой для адресных, гуманных и технологичных решений.