

Научная статья / Original research article

УДК 378.17

DOI: <https://doi.org/10.31660/1993-1824-2026-1-60-78>

EDN: BUYXOO



Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи

И. В. Легостаева*, Л. Н. Белоножко, И. Ю. Фомичев, С. В. Толмачева

Тюменский индустриальный университет, Тюмень, Российская Федерация

*legostaevaiv@tyuiu.ru

Аннотация. Сегодня здоровье как важный показатель жизнедеятельности социума подвержено качественным и количественным изменениям. Внимание ученых акцентируется на перманентном снижении индикаторов здоровья российских граждан, активизируется научно-исследовательский интерес к вопросам формирования здорового образа жизни молодого поколения. Формирование культуры здоровья и усвоение принципов ЗОЖ происходит посредством институтов социализации, образовательная среда высших учебных заведений выступает площадкой для взращивания ценностного отношения к резервам здоровья у студенческой молодежи. Цель авторского исследования заключается в изучении проблем формирования ЗОЖ студенческой молодежи. В качестве методов исследования были использованы общесоциологические теоретические, эмпирическую базу составил анкетный опрос. Результаты социологического исследования позволили сделать вывод о многоаспектности категорий «здоровье» и «здоровый образ жизни», сущностная интерпретация ЗОЖ молодым поколением детерминирована субъективными и объективными факторами. Студенческая молодежь характеризуется неустойчивой мотивационной и ценностной установкой к ведению ЗОЖ, что обусловлено отсутствием деятельностного подхода к резервам своего здоровья, сформированных под влиянием микросреды (семья, референтные группы) и макросреды (медиа пространство, блогосфера) поведенческих паттернов ЗОЖ. Выявлены детерминанты, сокращающие резервы здоровья студентов, техники здоровьесбережения, факторы, определяющие отношение студенческой молодежи к ЗОЖ. Сформулированы проблемы формирования ЗОЖ и направления по их нивелированию. Научная новизна детерминирована эмпирическим подтверждением существующих противоречий в области ЗОЖ: разрывом декларируемой ценности здоровья для молодого поколения и реальными поведенческими практиками, характерными для этой возрастной группы; обоснованием доминирующей роли новых медиа в процессе формирования принципов ЗОЖ; разработанной уровневой классификацией проблем формирования ЗОЖ. Практическая значимость полученных результатов состоит в возможности их использования с целью коррекции стратегии здоровьесбережения, реализуемой в высших учебных заведениях и Департаментом молодежной политики Тюменской области для формирования эффективных программ профилактики здоровья.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, концепция здоровья, студенческая молодежь, здоровьесберегающие технологии, факторы риска здоровью, параметры здоровья

Для цитирования: Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / И. В. Легостаева, Л. Н. Белоножко, И. Ю. Фомичев, С. В. Толмачева. – <https://doi.org/10.31660/1993-1824-2026-1-60-78> // Известия высших учебных заведений. Социология. Экономика. Политика. – 2026. – № 1. – С. 60–78. – EDN: BUYXOO

Problems of developing a healthy lifestyle for students

Irina V. Legostaeva*, Lydiya N. Belonozhko, Svetlana V. Tolmacheva, Igor Yu. Fomichev

Industrial University of Tyumen, Tyumen, Russian Federation

*legostaevaiv@tyuiu.ru

Abstract. Today, health, as a key indicator of the vital activity of society, undergoes qualitative and quantitative changes. Scientists focus on a steady decline in health indicators among Russian citizens. Scientific interest in the formation of a healthy lifestyle among young people increases. Formation of a culture of health and promoting HL principles happens through social institutions. Higher education institutions have an environment, which acts as a platform to grow value attitude toward personal health among students. This study aims to examine the challenges associated with the formation of a healthy lifestyle for students. The authors utilized general sociological theoretical approaches. A questionnaire survey served as the empirical basis. The results demonstrate the multidimensionality of the concepts of “health” and “healthy lifestyle.” Young people interpret HL in ways influenced by both subjective and objective factors. Students often exhibit unstable motivation and inconsistent value orientations toward maintaining a healthy lifestyle. This is so because of a lack of activity approach to health reserves formed by the microenvironment (family, reference groups) and macroenvironment (media space, blogosphere). The study identifies key determinants that reduce students’ health resources, outlines health-preserving practices, and analyzes factors that influence students’ attitudes toward a healthy lifestyle. The authors also define major problems in the formation of HL and suggest directions for addressing these problems. Scientific novelty is determined by empirical confirmation of existing contradictions in the field of healthy lifestyle. Young people acknowledge the importance of health yet often fail to incorporate it into their daily behaviors. The results emphasize the prominent role of new media in shaping HL principles and introduce a multi-level classification of issues related to HL formation. The results have practical value for enhancing health preservation strategies existing in higher education institutions and Department of youth policy of the Tyumen region for developing effective health preventive programs.

Keywords: health, healthy lifestyle, health concept, student youth, health-saving technologies, health risk factors, health parameters

For citation: Legostaeva, I. V., Belonozhko, L. N., Fomichev, I. Yu., Tolmacheva, S. V. (2026). Problems of developing a healthy lifestyle for students. Proceedings of Higher Educational Institutions. Sociology. Economics. Politics, (1), pp. 60-78. (In Russ.). <https://doi.org/10.31660/1993-1824-2026-1-60-78>

Введение

Вопросы здоровья волнуют человечество на протяжении всего его существования, укреплению и сохранению этого жизненно важного ресурса посвящено большое количество научной литературы. Превалирующее значение ценности здоровья подтверждают социологические исследования. Вне зависимости от возрастных детерминант, национальных особенностей, культурных традиций и направленности вероисповедания человек стремится к активному долголетию, повышению качества жизни.

Сегодня общественное здоровье выступает важным показателем жизнедеятельности социума, качественно отражает сложившийся уровень социального благополучия населения, представляет количественную оценку индивидуальных характеристик здоровья представителей разных социальных групп [1].

Динамичный характер категории «здоровье» населения прослеживается в результатах, отраженных в научных исследованиях. Ученые и социологи акцентируют внимание на неблагоприятных тенденциях в российском социуме: деструктивные изменения и ежегодно снижающийся потенциал и резервы здоровья граждан [2]. Опираясь количественными показателями, целесообразно заметить, что число россиян, оценивающих свой образ жизни как здоровый, перманентно уменьшается (с 63,7 % в 2021 г. до 56,2 % в 2023 г.), каждый третий россиянин отмечает снижение резервов здоровья, принципы здорового образа жизни (ЗОЖ) внедряются в повседневную прак-

тику лишь 13 % респондентами [3]. Детерминантами включенности в ЗОЖ выступают материальные (низкий уровень материального обеспечения), психосоциальные (отсутствие высшего образования, незанятость, отсутствие социальной поддержки) и поведенческие факторы (вредные привычки, асоциальные паттерны поведения) [4, 5].

Актуальность проблем в области здоровья и здравоохранения находит свое отражение в действующих нормативно-правовых актах, в которых закреплены цели, концепции и стратегии Российской Федерации (РФ), их реализация направлена на сохранение и укрепления здоровья населения. Выделим Указ Президента РФ от 6.06. 2019 N 254 «О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года» (с изм. и доп. от 27.03.2023 г.), Указ Президента РФ от 21.07.2020 N 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.1999 N 52-ФЗ (с изм. и доп. От 29.05.2023), Приказ Минздрава РФ от 21 марта 2003 г. N 113 «Об утверждении Концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации». Анализ нормативных документов позволяет сделать вывод о приложении усилий в области таких направлений здоровьесбережения, как конструирование среды для укрепления здоровья, пропаганда диспансеризации, введение в повседневную практику моделей осознанного потребления и ответственного отношения к резервам здоровья [6–8].

Выявляя ценности ЗОЖ в молодежной среде, авторы констатируют, что здоровье выступает одной из главных традиционных ценностей [9, 10].

На содействие ЗОЖ молодежи направлены программы и проекты, разрабатываемые и координируемые органами власти в сфере государственной молодежной политики. Российской молодежи предоставляются оздоровительные ресурсы, проводятся спортивно-массовые мероприятия, создаются условия для ведения ЗОЖ, реализуются профилактические мероприятия по поддержанию здоровья, однако, наряду с положительными моментами, вырисовываются диспропорции в обеспечении молодежи разных регионов спортивной инфраструктурой [11].

Формирование культуры здоровья и усвоение принципов ЗОЖ происходит посредством институтов социализации. В этом контексте образовательная среда высших учебных заведений становится платформой для возвращения представителей студенческого сообщества, нацеленных на здоровый образ жизни. Таким образом, университетские корпорации призваны не просто продуцировать благоприятную психоэмоциональную среду, но и вести активную образовательную деятельность, прививая ценности здоровой личности, формируя умения и навыки ведения ЗОЖ. Проанализированные статистические данные свидетельствуют о проблеме студенческой молодежи, обучающейся в высших учебных заведениях. Проблема заключается в перманентных превышениях физиологических показателей, что обусловлено характером и динамикой учебного процесса, предъявляющего высокие требования к текущему состоянию здоровья (эмоциональный интеллект, умственные способности) [6].

В образовательный процесс целесообразно включать учебные элементы, направленные на эффективное усвоение студенческой молодежью бихевиоральной, информационной, мотивационно-поддерживающей составляющих ЗОЖ, являющихся залогом профессионально-трудовой, групповой социализации личности [12]. Стремление высшей школы внести вклад в сохранение здоровья молодого поколения нашло выражение в разработке комплексной системы диагностирования здоровья студентов, предоставляющей широкие возможности по выявлению и последующей коррекции дисфункциональных состояний организма.

Современная студенческая молодежь демонстрирует амбивалентность в содержательной характеристике здоровья и ЗОЖ [13–17]. Оценки своего здоровья дифференцируются в зависимости от факторов объективного порядка (политическая ситуация в стране, экономическая стабильность, материальное положение в семье, социальный статус, профилактические мероприятия в отношении здоровья и пр.) и субъективного (психоэмоциональное состояние, влияние массовой культуры, пропаганда ЗОЖ, позиция лидеров мнений в молодежной среде, референтные группы и пр.).

Представители молодого поколения единогласны в своей оценке текущей ситуации в здоровьесберегающих технологиях. Отмечается рост возможностей у студенческой молодежи поддерживать и сохранять здоровье, использовать потенциал профилактических мероприятий [18].

Резюмируем, что исследование проблемного поля здорового образа жизни студенческой молодежи становится все более актуальным. Это и детерминировало проведенное нами социологическое исследование, целью которого было изучение проблем формирования ЗОЖ в молодежной среде, сложившихся мотивационных установок в его отношении и отдельных его аспектов. Задачами исследования выступили: уточнение детерминант ЗОЖ студенческой молодежи; оценка возможностей введения принципов ЗОЖ в повседневную практику; выявление факторов, формирующих знания, навыки и умения к введению ЗОЖ.

Материалы и методы

Отметим перманентный рост научно-исследовательского интереса не только к проблеме здоровьесберегающих технологий во всем мире, но и к отдельным категориям населения, в частности, вопросам формирования ЗОЖ молодого поколения [19–21]. Как движущая сила общественного развития и социального прогресса молодежь представляет собой наиболее активную часть населения, осуществляющую инновационные преобразования в социуме. Ориентация на здоровое молодое поколение отчасти продиктована динамичными сдвигами в демографической структуре. Статистические данные свидетельствуют о неблагоприятной ситуации, складывающейся в среде студенческой молодежи: ослабленное здоровье, рост патофизиологических явлений, около 40–45 % обозначенного контингента подвержено хроническим заболеваниям [22].

Анализируя проблемное поле, следует заметить, что катализаторами ухудшения здоровья студенческой молодежи многие исследователи считают повсеместное укоренение деструктивных моделей поведения и разнообразных аддикций (пищевые, социальные, химические, работогольные и пр.), что провоцирует отрицательную динамику индикаторов здоровья молодого поколения [6, 23–25]. Так, зафиксирован рост включенности молодежи в следование пагубным привычкам. В 2023 г. доля курильщиков (возраст от 18–24) выросла почти в 1,5 раза, что объясняется актуализацией альтернативных традиционным способам курения, создающим иллюзию безопасности для здоровья (электронные системы доставки никотина (ЭСДН), электронные сигареты, кальян, IQOS). Увеличилась доля студенческой молодежи, регулярно употребляющей энергетические напитки (энерготоники).

Вариативность всего спектра возможных причин снижения индикаторов здоровья молодого поколения детерминирована объективными параметрами образа жизни и субъективными оценками молодежи в отношении привычных форматов организации жизненного процесса. Этим объясняется социальная ценность и значимость такой дефиниции, как «образ жизни». Современная интерпретация рассматриваемой категории многоаспектна и амбивалентна, на что указывают многочисленные определения и подходы к трактованию сущностного содержания «здорового образа жизни». ЗОЖ базируется на разнообразных способах организации жизнедеятельности индивида, ориентированных на максимальное использование ресурсов организма и совершенствование его компенсаторных возможностей [26]. ЗОЖ рассматривается учеными через призму факторов его формирования, конструктивного порядка и деструктивного. Стоит отметить, что к последним относят в том числе и условия, которые создаются непосредственно в высших учебных заведениях, где современные студенты проводят большую часть времени [27, 28]. Культура здорового образа жизни формируется и укореняется посредством ментальных установок. Самосохранительное поведение молодежи сегодня становится социально одобряемым. Проявлениями такого поведения выступают занятия спортивно-оздоровительными техниками, отказ от чрезмерного употребления пищи, искоренение пагубных привычек. Другая сторона вопроса — осознанное ограничение в использовании ресурсов (физических, интеллектуальных) с целью продлить активное долголетие [29].

Ментальное и физическое развитие студенческой молодежи детерминировано отношением к собственному здоровью. В этом контексте особое внимание уделяется изучению и исследованию мотивационной сферы личности. Отметим, что мотивационные установки не являются статичными. Большинство студентов демонстрируют неустойчивое поведение в отношении установок на ведение ЗОЖ. Это объясняется преобладающим влиянием медиапространства на целеполагание молодежи [30].

Степень введения принципов ЗОЖ в повседневную практику и выбираемые молодежью поведенческие модели в отношении своего здоровья зависят от того, какие

ценностные установки были заложены институтом семьи и в рамках университетской корпорации. Довольно часто молодежь демонстрирует экстернальность, считая, что культивирование здоровьесберегающих технологий — прерогатива исключительно государственных органов и соответствующей молодежной политики.

Методологическая основа исследования представлена общесоциологическими теоретическими методами. Анализ научной литературы, освещающей теоретические и практические аспекты категории «здоровье», позволил прийти к выводу о возможности широко трактовать аспекты здоровья в зависимости от положенного в основу критерия. Метод теоретического синтеза использовался при уточнении категорий «концепции здоровья», «здоровый образ жизни», «здоровье» для более исчерпывающего понимания их сущностного содержания. Метод анализа позволил определить, что современная молодежь склонна к дифференцированным оценкам параметров здоровья. Сбор первичных данных проведен на основе дистанционного анкетного опроса (онлайн-формат), реализованного в период 02.11.2025–22.12.2025 гг. Объем выборочной совокупности: 386 студентов в возрастном диапазоне 18–23 лет, обучающиеся на 1–4 курсах бакалавриата (очная форма) в Тюменском индустриальном университете. Метод формирования выборки: случайная выборка, соблюдены пропорции объемов количества респондентов, обучающихся в структурных подразделениях вуза (институтах). На аналитическом этапе была использована программа статистической обработки данных SPSS Statistics Base 22.0v. Инструментарий представлен электронной анкетой блочного типа, вопросы сформулированы исходя из цели и задач исследования.

Результаты и обсуждение

Непосредственный интерес в рамках исследования представляло мнение респондентов относительно сущностного содержания категории «здоровья». Большинство студенческой молодежи в понятие «здоровья» вкладывают ведение активного образа жизни (89 %), состояние психологического комфорта (76 %), хорошее самочувствие (63 %) и возможность реализовать свой потенциал (42 %).

Качественными характеристиками понятия «здоровый образ жизни», по мнению студентов, являются отказ от пагубных привычек (93 %), основы правильного питания (85 %), поддержание физической активности (81 %), оптимальный режим труда и отдыха (62 %), соблюдение гигиенических нормативов (48 %).

В ходе самооценки текущего состояния здоровья большинство респондентов отметили удовлетворительное самочувствие (62 %), лишь треть охарактеризовала свой физический статус как «здоров», 10 % представителей молодого поколения не придают значения своему самочувствию — по их мнению, оно не отражает в полной мере категорию «здоровье».

Применяет ли студенческая молодежь здоровьесберегающие технологии для поддержания текущего уровня здоровья или его укрепления, позволил выявить соот-

ветствующий вопрос. Полностью отказались от пагубных привычек и пропагандируют регулярную физическую активность, акцентируют внимание на сбалансированных рационах питания 53 % респондентов. Регулярно занимается спортом и поддерживают активный физический тонус 51 %. Перманентно следят за показателями индекса массы тела (ИМТ) 45 %. Придерживаются принципов рационального питания и питьевого режима 44 %. Поддерживают здоровье с помощью витаминных комплексов и биологически активных добавок 37 %, проходят диспансеризацию 26 %.

Сбалансированное питание выступает важной здоровьесберегающей технологией. Студенческая молодежь уделяет внимание своевременным приемам пищи, но не все потребляемые продукты можно назвать полезными и функциональными. Отметил, что исключил из своего рациона некачественные продукты питания, 41 % респондентов. Ограничивают потребление фастфуда 23 %. Наблюдаются постепенный отказ от употребления пищи в ночное время, переход от высококалорийных блюд к функциональным, снижение количества сладких и мучных изделий в суточном рационе.

Активный образ жизни, включая регулярные занятия спортом, оценивается молодежью как одно из важных условий ЗОЖ, ведь гиподинамия неизбежно приводит к снижению уровня здоровья. Установка на регулярные занятия физической культурой сформирована у 51 % респондентов. Занимаются спортом в зависимости от настроения и наличия свободного времени 34 %, не практикуют занятия спортом около 15 %.

Несмотря на то, что большая часть респондентов характеризует свой образ жизни как здоровый (58 %), а четверть (26 %) внедряет основные принципы ЗОЖ в повседневную практику, существуют как объективные, так и субъективные причины, по которым следование правилам ЗОЖ становится затруднительным. Совмещение обучения в университете с трудовой деятельностью, уровень нагрузки в вузе, отсутствие мотивации и физическая усталость оказывают дестабилизирующее воздействие на ведение ЗОЖ.

Неотъемлемый компонент ЗОЖ — нивелирование вредных привычек. По полученным данным, 53 % респондентов полностью отказались от пагубных привычек, 25 % имеют разнообразные аддикции, 12 % находятся в пограничном состоянии, время от времени возвращаясь к той или иной вредной привычке. Наиболее распространенные пагубные привычки: курение сигарет (в том числе альтернативные способы курения), употребление алкогольных напитков, интернет-зависимость, переедание и патологический гемблинг (лудомания).

Респонденты единогласны во мнении относительно мероприятий, направленных на разъяснительную работу о пагубном воздействии на организм вредных привычек, причем юный возраст (начальная школа) оптимален для закладывания мотивационных установок на ведение ЗОЖ (по мнению 97 % респондентов). Уровнем полученных знаний, сформированных навыков и умений в отношении ЗОЖ удовлетворены 49,6 %. Считают, что им необходимо совершенствовать знания практических методик ЗОЖ, 49,4 %.

Молодое поколение выразило согласие (82,5 %) с важностью и необходимостью поддержания включенного поведения и привития соответствующих паттернов ЗОЖ у молодежи как группы, подверженной большому количеству катализаторов девиантного поведения. Следует отметить выявленное противоречие, заключающееся в активном продвиже-

нии ЗОЖ как новостной повести для молодежи и незначительной частоте проведения мероприятий по пропаганде ЗОЖ в университетах (рис. 1).

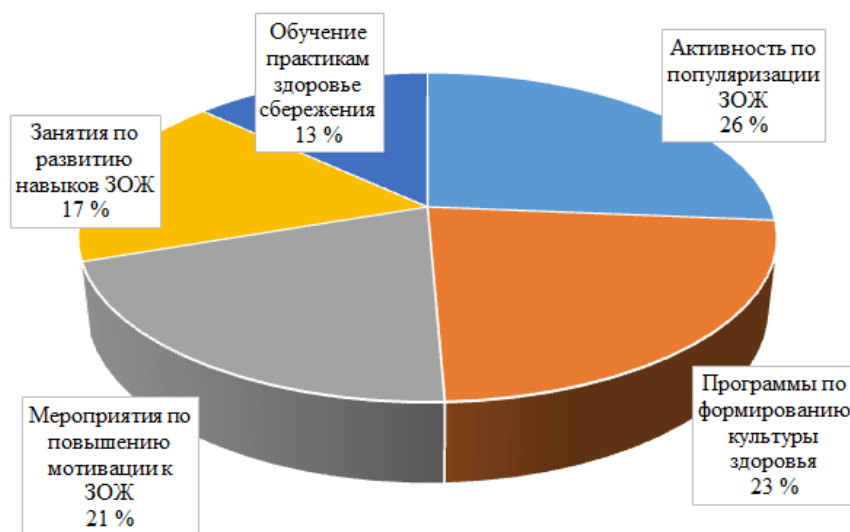


Рис. 1. Основные мероприятия, направленные на формирование знаний, навыков в отношении ЗОЖ, проводимые в университетах, в %

Fig. 1. Key activities aimed at developing knowledge and skills related to a healthy lifestyle in universities, %

Студенческая молодежь демонстрирует включенность в вопросы поддержания здоровья (87 % респондентов). Детерминантами, сокращающими резервы здоровья, она считает неблагоприятную экологическую ситуацию, генетическую отягощенность, пассивный образ жизни, напряженный учебный график, перманентное переутомление, несформированные навыки ведения ЗОЖ (рис. 2).

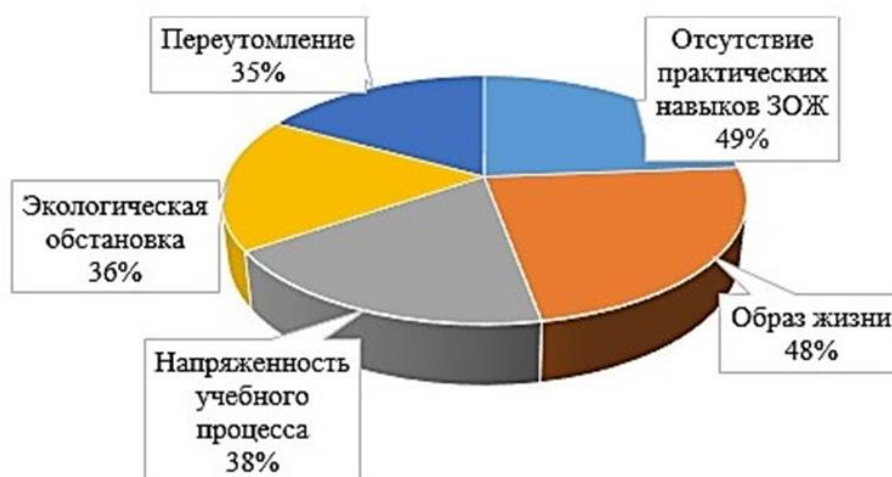


Рис. 2. Топ-5 детерминант, сокращающих резервы здоровья современной молодежи

Fig. 2. Top 5 determinants reducing health resources of modern youth

Сформированная установка на ведение ЗОЖ и проведение профилактических мероприятий по поддержанию здоровья характеризуется респондентами как пассивная (74 %), что связано с индивидуальными особенностями личности, умением рационально планировать трудовую активность и досуг, достаточным количеством материальных ресурсов, спортивно-оздоровительных ресурсов региона (рис. 3а).

По мнению респондентов, наибольшее влияние на формирование представлений о ЗОЖ оказывают референтные группы (семья, родственники и друзья), СМИ и социальные сети, личный опыт (рис. 3б).

Ментальные установки и представления студенческой молодежи относительно ЗОЖ, несмотря на их устойчивость, можно корректировать, выводя стереотипные суждения, дестабилизирующие желание и потребность в сохранении здоровья, за пределы когнитивных процессов. Каналами информации, из которых студенческая молодежь получает данные о ЗОЖ, выступают интернет-ресурсы (сайты, блоги, порталы), социальные сети (группы, сообщества), телевидение (тематические передачи, репортажи), научно-популярная литература и референтные группы. Респонденты демонстрируют интерес к таким категориям, как многофункциональное питание, силовые и круговые тренировки, инновационные техники ЗОЖ, рекомендации по организации режима дня, вредные привычки и способы борьбы с ними.



Рис. 3а. Факторы, влияющие на отношение студенческой молодежи к ведению ЗОЖ, в %
Fig. 3a. Factors influencing student attitudes toward maintaining a healthy lifestyle, %



Рис. 3б. Факторы, влияющие на формирование представлений о ЗОЖ, в %
Fig. 3b. Factors influencing the formation of healthy lifestyle perceptions, %

Проблемное поле представлено факторами как внутреннего, так и внешнего порядка (рис. 4). Половина респондентов продемонстрировала недостаточные навыки планирования распорядка дня, вследствие чего время на ЗОЖ ограничено. Финансовая составляющая оказалась важна для 43 % молодежи, считающей поддержание здоровья дорогостоящей инициативой. Высокая стрессогенность учебного процесса также оказывает демотивирующее воздействие.

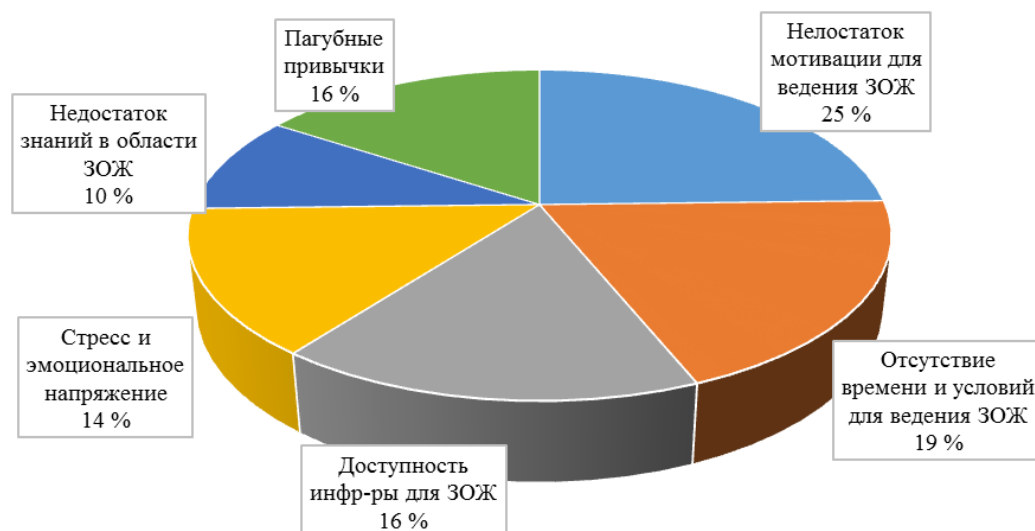


Рис. 4. Проблемы формирования ЗОЖ студенческой молодежи, в %

Fig. 4. Problems of healthy lifestyle formation among student youth, %

Период студенчества характеризуется эволюцией процессов самосознания и формированием мотивационно-ценностных установок. Достигая своего предельного значения, указанные процессы обуславливают психологические возможности молодежи к выбору стратегии и тактики в отношении здоровьесбережения. Склонность и устремления к ЗОЖ целесообразно оценивать с позиции уже сложившихся представлений молодежи о ЗОЖ, уровне практической реализации принципов ЗОЖ, демонстрируемом поведении в отношении сохранения здоровья. Отметим, что признание здоровья основополагающей жизненной ценностью, усвоение качественных характеристик ЗОЖ не имеет прямой корреляции с поведенческими навыками, которые демонстрирует студенческая молодежь в отношении ЗОЖ, что подтвердило проведенное автором исследование.

Студенческая молодежь считает здоровье превалирующей социальной ценностью, рассматривая это понятие в основном через призму медицинских и социокультурных характеристик. Однако часть молодежи, не акцентирующая внимание на своем самочувствии (10 %), не включила здоровье в приоритетное направление жизнедеятельности. Провозглашение здоровья и ЗОЖ важными составляющими человеческой жизни на практике сопровождаются пагубными привычками: 18 % имеют деструктивные привычки в питании, 15 % не практикуют занятия спортом и физической активностью, более 40 % включены в альтернативные способы курения, четверть респондентов употребляет алкогольные напитки и энергетики, 15 % подвержены интернет-аддиктивным формам зависимости.

Представители студенческого сообщества продемонстрировали наличие теоретических знаний и практических навыков, касающихся методов и способов здоровьесбережения. Половина респондентов включена в занятия физической активностью

на регулярной основе (в приоритете командные виды спорта, занятия в спортивных секциях и тренажерных залах), поддерживает нормативные значения ИМТ, знакома с основами осознанного питания, стремится снизить влияние на организм нездоровых потребительских моделей. Наименее востребованными практиками ведения ЗОЖ выступают диспансеризация и чередование режимов труда и отдыха. Большая часть респондентов знакома с правилами здорового питания, осознает их пользу, однако лишь четверть придерживается рекомендаций по их соблюдению.

Полностью удовлетворены уровнем полученных умений, навыков и знаний в области ведения ЗОЖ 49,5 % студенческой молодежи. Такой же процент респондентов оценил свой уровень как недостаточный и готов его повышать. Большая часть студентов положительно высказалась в отношении специальных мероприятий, проводимых в вузе и направленных на популяризацию ЗОЖ, однако их частота непозволительно мала. Целесообразно увеличить частоту их проведения и акцентировать внимание на формировании культуры здоровья, развитии навыков самоорганизации ЗОЖ, обучении навыкам здоровьесбережения.

Молодежь демонстрирует включенность и практический интерес к вопросам сохранения здоровья, при этом в качестве детерминант, сокращающих резервы здоровья, выделяет отсутствие практических навыков ЗОЖ (49 %), образ жизни (48 %), напряженность учебного процесса (38 %), низкий уровень медобслуживания (35 %), неблагоприятные факторы экологии (36 %). На отношение молодежи к ведению ЗОЖ влияют такие факторы субъективного порядка, как: индивидуальные личностные особенности (76 %), внутренняя мотивация (39 %), наличие свободного времени (52 %), и такие объективного, как: спектр спортивно-оздоровительных ресурсов региона (20 %) и направленность государственной молодежной политики в области ЗОЖ (17 %). Так, на территории Тюменской области введен в действие ряд целевых программ, направленных на популяризацию культуры здоровья. Выделим следующие: «Формирование здорового образа жизни и профилактика инфекционных заболеваний населения в Тюменской области» на 2018–2025 годы»; проект «Тюменская область — территория здорового образа жизни!», направленный на создание в регионе единого воспитательного пространства, ориентирующего молодое поколение на ведение ЗОЖ; проект за здоровый образ жизни и активное долголетие «Город ЗОЖ. Тюмень», цель которого — обеспечить жителям города и региона возможности для оздоровления.

В ходе исследования четко обозначилось проблемное поле, непосредственно влияющее на формирование ЗОЖ студенческой молодежи. Несмотря на средний уровень сформированности представлений студентов о компонентах ЗОЖ, можно выделить факторы, которые обуславливают ракурс этих представлений, что зачастую искажает их правильность и эффективное внедрение в практику. Сегодня новые медиа (электронные СМИ, социальные сети, блогосфера), активно используемые студенческой молодежью, оказывают доминирующее воздействие на аксиологическую сферу личности, моделируя поведение (в том числе здоровьесберегающее) молодого поколе-

ния, определяя его жизненные приоритеты. Таким образом, источниками получения информации о составляющих ЗОЖ служат электронные ресурсы и соцсети. Недостаток мотивации и осознанности в необходимости ведения ЗОЖ тесно связан с индивидуальными установками по отношению к здоровью, с поведенческими привычками, привитыми членами семьи в младшем возрасте. Отсутствие условий и инфраструктуры для реализации принципов ЗОЖ, по мнению респондентов, обусловлено слабыми усилиями государства и неэффективной молодежной политикой в области поддержания здоровья, противоречием между активной законотворческой деятельностью и декларативным характером мер по здоровьесбережению молодежи. Стресс и эмоциональное напряжение, связанные с учебным процессом, — еще одна значимая проблема по формированию ЗОЖ. Современная образовательная среда, изобилующая большими информационными потоками и интерактивными технологиями, характеризуется отсутствием должного внимания к факторам личностного порядка, текущему физиологическому состоянию представителей студенческого сообщества, что неизбежно приводит к рецидивам заболеваний, установленных в медицинском анамнезе.

Отсутствие систематизированных знаний и апробации полученных навыков в ведении ЗОЖ на практике становится аспектом, дискредитирующим важность и значимость культуры здоровья и здоровьесберегающих технологий в жизни современной молодежи, смещая внутренний локус контроля за своим здоровьем на внешний, когда ответственность за резервы здоровья перекладывается на государство.

Выводы

Сегодня исследование вопросов, связанных с формированием ЗОЖ студенческой молодежи, становится все более актуальным в связи с тем, что молодое поколение активно включено в социальное пространство с высокими рискогенными факторами для здоровья. Как следствие, приоритет приобретает грамотное введение в повседневную практику методов и технологий здоровьесбережения [31, 32]. Несмотря на существование закреплённых на государственном уровне программ, ставящих своей целью трансформацию укоренившихся неэффективных моделей ведения ЗОЖ, очевидной становится тенденция постепенного вытеснения его отдельных аспектов из повседневной практики молодежи. Заинтересованность в приумножении резервов здоровья обуславливается «модными форматами», транслируемыми СМИ и представителями молодежной блогосферы [33].

Студенческой молодежи присущи проявление активной жизненной позиции, целеустремленность, стремление к познавательной деятельности и самообразованию, что может рассматриваться как благоприятные условия для конструирования основ ЗОЖ. Проведенное социологическое исследование подтверждает, что часть выявленных проблем формирования ЗОЖ студенческой молодежи должна решаться в процессе обучения и воспитания в рамках вуза. Ответственность за создание мотивирующих студентов

условий и предоставление возможностей по реализации принципов ЗОЖ возлагается на руководителей и тьюторов учреждений высшего образования.

Выявленные барьеры поведенческого, социально-психологического, мотивационного, пропагандистского характера, несомненно, подлежат коррекции с точки зрения нивелирования их влияния на возможности современной молодежи использовать имеющиеся ресурсы (информационные, рекреационные, оздоровительные) своевременно и в профилактических целях.

Устранение большого количества стрессогенных факторов, возникающих в процессе обучения, возможно благодаря экосистемному подходу к популяризации здоровьесберегающих технологий в университетских корпорациях.

Анализ научной литературы по рассматриваемой тематике [34, 35] позволяет провести параллели с авторским исследованием и конкретизировать основные направления в области формирования ЗОЖ студенческой молодежи: активизация мер ментального побуждения, нацеленных на формирование мотивационной установки на ЗОЖ и ценностного отношения к резервам здоровья; углубление медицинских и гигиенических знаний и навыков; организация и проведение профилактических мероприятий по закреплению факторов ЗОЖ в повседневной практике; популяризация приоритетных векторов ЗОЖ студенческой молодежи, отработка способов эффективного управления стрессом.

Вклад авторов

Легостаева И. В.: проведение эмпирического исследования; написание статьи.

Белоножко Л. Н.: теоретический анализ данных.

Фомичев И. Ю.: формулирование идеи, цели и задач исследования; разработка методологии.

Толмачева С. В.: научное редактирование статьи.

Authors' contributions

Irina V. Legostaeva: empirical study, writing.

Lydiya N. Belonozhko: theoretical data analysis.

Igor Yu. Fomichev: formulation of idea, aim and objectives of the study; methodology.

Svetlana V. Tolmacheva: scientific editing.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interests. The authors declare no conflicts of interest.

Список источников

1. Осипова, Н. Г. Социальное конструирование здоровья современной российской молодежи: основные векторы отечественного дискурса / Н. Г. Осипова. <http://doi.org/10.24290/1029-3736-2023-29-4-7-32>. – Текст : непосредственный // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. – 2023. – № 29(4). – С. 7–32.

2. Козырева, П. М. Динамика самооценок здоровья россиян: актуальные тренды постсоветского периода / П. М. Козырева, А. И. Смирнов. – <http://doi.org/10.31857/S013>. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2020. – № 4. – С. 70–81.
3. Здравоохранение в России. 2021 : статистический сборник / Федеральная служба государственной статистики ; редкол.: П. А. Смелов [и др.]. – Москва : Росстат, 2021. – 171 с. – Текст : непосредственный.
4. Кислицына, О. А. Социальные различия в состоянии здоровья россиян: роль материальных, психосоциальных и поведенческих факторов / О. А. Кислицына. – <http://doi.org/10.21045/2071-5021-2023-69-3-7>. – Текст : электронный // Социальные аспекты здоровья населения [сетевое издание]. – 2023. – № 69(3). – URL: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1484/30/lang.ru>
5. Хабибуллина, А. Р. Оценки неравенства в здоровье россиян/ А. Р. Хабибуллина, Е. А. Александрова, А. В. Аистов. – <http://doi.org/10.32609/0042-8736-2021-3-117-138>. – Текст : непосредственный // Вопросы экономики. – 2021. – № (3). – С. 117–138.
6. Антонова, А. А. Здоровый образ жизни и здоровье современных студентов / А. А. Антонова, Г. А. Яманова. – <http://doi.org/10.23670/IRJ.2022.121.7.037>. – Текст : электронный // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – №7(121). – URL: <https://research-journal.org/archive/7-121-2022-july/healthy-lifestyle-and-well-being-of-modern-students> (дата обращения: 10.01.2026).
7. Касьянов, В. В. Содействие здоровому образу жизни молодежи как ведущее направление государственной молодежной политики в современной России / В. В. Касьянов, П. С. Самыгин, А. К. Манучарян. – Текст : непосредственный // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2022. – №7. – С. 65–70.
8. Общественное здоровье и развитие здравоохранения в регионах России / С. Н. Иванова. – <http://doi.org/10.12731/2658-6649-2021-13-2-47-63>. – Текст : непосредственный // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. – 2021. – Т. 13, № 2. – С. 47– 63.
9. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций студенческой молодежи / О. Е. Чуйков, Т. Н. Каменева, П. В. Ткаченко [и др.]. – <http://doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-4-621-624>. – Текст : непосредственный // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2022. – № 30(4). – С. 621–624.
10. Арсланбекова Э. М. Общечеловеческие ценности и здоровый образ жизни молодежи в аспекте спортивных мегасобытий / Э. М. Арсланбекова, Хунсюк Янг. – Текст : электронный // Инновационный потенциал молодежи: спорт, культура, образование : сборник научных трудов. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2022. – С. 470–474. – URL: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/113296>
11. Миронова, Ю. Г. Оценка эффективности социальной политики по формированию здорового образа жизни молодежи: региональный аспект (на примере Астраханской области) / Ю. Г. Миронова, Т. Н. Яковлева. – Текст : непосредственный // PRIMO ASPECTU. – 2022. – № 1(49). – С. 7–12.
12. Zajacova, A. The relationship between education and health: reducing disparities through a contextual approach/ A Zajacova, E. M. Lawrence. – <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031816-044628>. – Text : direct // Annual Review of Public Health. – 2018. – Vol. 39. – P. 273–289.
13. Барабаш, В. Г. Отношение студентов к своему здоровью и здоровому образу жизни/ В. Г. Барабаш, Н. Л. Литош. – Текст : непосредственный // Современные вопросы биомедицины. – 2022. – Т. 6, № 3(20). – С. 21–26.
14. Гужова, П. А. Здоровый образ жизни: позиция студентов / П. А. Гужова. – <http://doi.org/10.20339/AM.10-21.038>. – Текст : непосредственный // Alma Mater (Вестник высшей школы). – 2021. – № 10. – С. 38–45.

15. Здоровый образ жизни в оценках молодежи / Л. А. Журавлева, Е. В. Зарубина, А. В. Ручкин [и др.]. – <http://doi.org/10.24411/2076-1503-2020-10951>. – Текст: непосредственный // Образование и право. – 2020. – № 9. – С. 322-329.
16. Журавская, Н. С. К вопросу о формировании восприятия здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере студентов Владивостокских вузов) / Н. С. Журавская, М. В. Аленицкая, В. А. Янович. – <http://doi.org/10.35627/2219-5238/2022-30-12-37-44>. – Текст: непосредственный // Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. – 2022. – № 30(12). – С. 37–44.
17. Симаева, И. Н. Самосохранительный аттитюд подростков и молодежи в период пандемии / И. Н. Симаева, А. О. Бударина. – <https://doi.org/10.12731/2658-6649-2021-13-4-75-98>. – Текст: непосредственный // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. – Т.13, № 24. – С.75–98.
18. Солодухина, Д. П. Исторический анализ концепций здоровья и болезни / Д. П. Солодухина. – Текст: электронный // Мир науки. Социология, филология, культурология. – 2021. – № 1. – 23. – URL: <https://sfk-mn.ru/PDF/23SCSK121.pdf> (дата обращения: 14.01.2026).
19. Баер, Е. А. Трансформация ценностных установок современной молодежи: от девиаций к спортивному стилю жизни в условиях разных муниципальных образований / Е. А. Баер и С. А. Гадарова. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2023. – Т. 7. – С. 63–65.
20. Introduction of Technology to Support Young People's Care and Mental Health — A Rapid Evidence Review / G. Ramshaw, A. McKeown, R. Lee [et al.]. – Text: direct // Child & Youth Care Forum – 2022. – Vol. 52. – Issue 3. – P. 509–531.
21. Закирова, А. И. Отношение студентов к здоровому образу жизни / А. И. Закирова, О.Г. Литовченко, А. В. Тостановский. – <http://doi.org/10.17116/profmed20232603175>. – Текст: непосредственный // Профилактическая медицина. – 2023. – Т. 26, № 3. – С. 75–80.
22. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е. В. Фазлеева, А. С. Шалавина, Н. В. Васенков [и др.]. – Текст: электронный // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10, № 5. – 1. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN522.pdf> (дата обращения: 04.01.2026).
23. Гареева, И. А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи как социальная ценность и реальная практика (по материалам социологического исследования) / И. А. Гареева, А. В. Конобейская. – <http://doi.org/10.22394/1818-4049-2020-93-4-178-190>. – Текст: непосредственный // Власть и управление на Востоке России. – 2020. – № 4(93). – С.178–190.
24. Effect of internet addiction on sleep quality, physical activity and cognitive status among university students/ S. Ercan, H. Acar, E. Arslan [et al.]. – <http://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2021.96158>. – Text: direct // Turkish Journal of Sleep Medicine. – 2021. – Vol. 1. – P. 49–56.
25. Исследование мотивации студенческой молодежи к здоровому образу жизни / Н. В. Лазуренко, Н. Н. Подпорошникова, М. Е. Поленова [и др.]. – <http://doi.org/10.32687/0869-866X-2023-31-3-405-411>. – Текст: непосредственный // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2023. – Т. 31, № 3. – С. 405–411.
26. Игнатенко, И. П. Физическая культура и здоровый образ жизни современной молодежи / И. П. Игнатенко. – Текст: непосредственный // Актуальные исследования. – 2024. – № 5(187). – Ч. III. – С. 59–61.
27. Чилаева, М. Т. Факторы формирования здорового образа жизни молодежи / М. Т. Чилаева. – Текст: непосредственный // Известия института философии, политологии и права имени А. Баховаддинова национальной академии наук Таджикистана. – 2023. – № 2. – С.140–144.

28. Duke, N. Schooling, Skills, and Self-rated Health: A Test of Conventional Wisdom on the Relationship between Educational Attainment and Health / N. Duke, R. Macmillan. – Text : direct // *Sociology of Education*. – 2016. – Vol. 89. – Issue 3. – P. 171–206.
29. Вдовина, Л. Н. Здоровый образ жизни: самосохранительное поведение студенческой молодежи ЦФО / Л. Н. Вдовина. – <http://doi.org/10.20339/AM.09-23.029>. – Текст : непосредственный // *Alma Mater (Вестник высшей школы)*. – 2023. – № 9. – С. 29–37.
30. Механизмы формирования системы мотивации молодежи к здоровому образу жизни / Е. С. Садовников, Г. Е. Середина, Н. В. Сведерек, Н. В. Серединцева. – <http://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p497-504>. – Текст : непосредственный // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 12(214). – С. 497–504.
31. Relationships among physical activity, sleep duration, diet, and academic achievement in a sample of adolescents / R. D. Burns, Y. Fu, T. A. Brusseau [et al.]. – Text : direct // *Preventive Medicine Reports*. – 2018. – Vol. 12. – P. 71–74.
32. Holden, C. L. Health-promoting behaviors, relationship satisfaction, and resilience among a community sample / C. L. Holden, P. Rollins, M. Gonzalez. – <http://doi.org/10.1007/s10591-021-09624-3>. – Text : direct // *Contemporary Family Therapy*. – 2023. – Vol. 45, Issue 2. – P. 46–56.
33. Воробьев, Г. А. Формирование установки на здоровый образ жизни как мера профилактики девиантного поведения среди молодежи / Г. А. Воробьев, Н. Х. Гафиятулина, С. И. Самыгин. – <http://doi.org/10.23672/SAE.2019.10.39003>. – Текст : непосредственный // *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*. – 2019. – № 10. – С. 54–58.
34. Bauldry, S. Conditional health-related benefits of higher education: An assessment of compensatory versus accumulative mechanisms / S. Bauldry. – Text : direct // *Social Science & Medicine*. – 2014. – Vol. 111. – P. 94–100.
35. Hessel, P. Invited commentary to: Lynch and von Hippel “An education gradient in health, a health gradient in education, or a confounded gradient in both?” / P. Hessel, J. S. Thomas. – Text : direct // *Social Science & Medicine*. – 2016. – Vol. 158. – P. 168–170.

References

1. Osipova, N. G. (2023). Social construction of health of modern Russian youth: main vectors of domestic discourse. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 18. Sotsiologiya i politologiya*, 29(4), pp. 7-32. (In Russ.) <http://doi.org/10.24290/1029-3736-2023-29-4-7-32>.
2. Kozyreva, P. M., & Smirnov, A. I. (2020). Dynamics of self-assessments of health of Russians: current trends of the post-Soviet period. *Sotsiologicheskiye issledovaniya*, (4), pp. 70-81. (In Russ.) <http://doi.org/10.31857/S013>
3. *Zdravookhraneniye v Rossii*. (2021). Statistical collection. Moscow, Rosstat Publ., 171 p. (In Russ.).
4. Kislitsyna, O. A. (2023). Social differences in the health status of Russians: the role of material, psychosocial and behavioral factors. *Sotsial'nyye aspekty zdorov'ya naseleniya*, 69(3). (In Russ.). <http://doi.org/10.21045/2071-5021-2023-69-3-7> Available at: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/1484/30/lang.ru>
5. Khabibullina, A. R., Aleksandrova, E. A., & Aistov, A. V. (2021). Estimates of health inequality in Russians. *Voprosy ekonomiki*, (3), pp. 117-138. (In Russ.) <http://doi.org/10.32609/0042-8736-2021-3-117-138>
6. Antonova, A. A., & Yamanova, G. A. (2022). Healthy lifestyle and well-being of modern students. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal*, 7(121). (In Russ.) <http://doi.org/10.23670/IRJ.2022.121.7.037> Available at: <https://research-journal.org/archive/7-121-2022-july/healthy-lifestyle-and-well-being-of-modern-students>
7. Kasyanov, V. V., Samygin, P. S., & Manucharyan, A. K. (2022). Promoting a healthy lifestyle for youth as a leading direction of state youth policy in modern Russia. *Gumanitarnyye, sotsial'no-ekonomicheskiye i obshchestvennyye nauki*, (7), pp. 65-70. (In Russ.).

8. Ivanova, S. N. (2021). Public Health and Health Care Development in the Regions of Russia. *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture*, 13(2), pp. 47-63. (In Russ.). <http://doi.org/10.12731/2658-6649-2021-13-2-47-63>
9. Chuikov, O. E., Kameneva, T. N., Tkachenko, P. V., Zulfugarzade, T. E., Nuzhnykh, M. A., & Tsybaneva, A. D. (2022). The Healthy life-style in the system of value orientations of students youth. *Problems of social hygiene, public health and history of medicine*, 30(4), pp. 621-624. (In Russ.). <http://doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-4-621-624>.
10. Arslanbekova, E. M., & Yang, H. (2022). Human Values and Healthy Lifestyle of Youth in the Aspect of Sports Mega-Events. *Innovative Potential of Youth: Sports, Culture, Education*, pp. 470-474. (In Russ.) Available at: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/113296>
11. Mironova, Yu. G., & Yakovleva, T. N. (2022). Evaluation of the effectiveness of social policy for the formation of a healthy lifestyle of youth: regional aspect (on the example of the Astrakhan region). *PRIMO ASPECTU*, 1(49), pp. 7-12. (In Russ.).
12. Zajacova, A., & Lawrence, E. M. (2018). The relationship between education and health: reducing disparities through a contextual approach. *Annual Review of Public Health*, (39), pp. 273-289. (In English). <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031816-044628>
13. Barabash, V. G., & Litosh, N. L. (2022). Attitude of students to their health and healthy lifestyle. *Modern Issues of Biomedicine*, 6(3), pp. 21-26. (In Russ.).
14. Guzhova, P. A. (2021). Healthy lifestyle: students' position. *Alma Mater (Vestnik vysshey shkoly)*, (10), pp. 38-45. (In Russ.) <http://doi.org/10.20339/AM.10-21.038>
15. Zhuravleva, L. A., Zarubina, E. V., Ruchkin, A. V., Simachkova N. N., & Chupina I. P. (2020). Healthy lifestyle in estimates of youth. *Obrazovaniye i pravo*, (9), pp. 322-329. (In Russ.). <http://doi.org/10.24411/2076-1503-2020-10951>
16. Zhuravskaya, N. S., Alenitskaya, M. V., & Yanovich, V. A. (2022). On the issue of forming the perception of a healthy lifestyle among students (on the example of students of Vladivostok universities). *Public Health and Life Environment – PH&LE*, 30(12), pp. 37-44. (In Russ.). <http://doi.org/10.35627/2219-5238/2022-30-12-37-44>
17. Simaeva, I. N., & Budarina, A. O. (2021). Self-Preservation Attitudes of Youth and Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture*, 13(4), pp. 75-98. (In English). <http://doi.org/10.12731/2658-6649-2021-13-4-75-98>.
18. Solodukhina, D. P. (2021). Historical review of the concepts of health and disease. *Mir nauki. Sotsiologiya, filologiya, kul'turologiya*, (1). (In Russ.). Available at: <https://sfk-mn.ru/PDF/23SCSK121> (accessed 14.01.2026).
19. Bayer, E. A., & Gadarova, S. A. (2023). Transformation of value attitudes of modern youth: from deviations to a sporty lifestyle in conditions of different municipalities. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, (7), pp. 63-65. (In Russ.).
20. Ramshaw, G., McKeown, A., Lee, R., Conlon, A., Brown, D., & Kennedy, P. J. (2022). Introduction of Technology to Support Young People's Care and Mental Health – A Rapid Evidence Review. *Child & Youth Care Forum*, 52(3), pp. 509-531. (In English).
21. Zakirova, A. I., Litovchenko, O. G., & Tostanovsky, A. V. (2023). Attitude of students toward a healthy lifestyle. *Russian journal of preventive medicine and public health*, 26(3), pp. 75-80. (In Russ.). <http://doi.org/10.17116/profmed20232603175>.
22. Fazleeva, E. V., Shalavina, A. S., Vasenkov, N. V., Martyanov O. P., & Fazleev A. N. (2022). Health status of youth: trends, problems, solutions. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya*, 10(5). (In Russ.). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN522.pdf> (accessed 04.01.2026).
23. Gareeva, I. A., & Konobeyskaya, A. V. (2020). Healthy lifestyle of students as a social value and real practice (based on sociological research). *Vlast' i upravleniye na Vostoke Rossii*, 4(93), pp. 178-190. (In Russ.) <http://doi.org/10.22394/1818-4049-2020-93-4-178-190>

24. Ercan, S., Acar, H., Arslan, E., Canbulut, A., Ogul, A., & Çetin, C. (2021). Effect of internet addiction on sleep quality, physical activity and cognitive status among university students. *Turkish Journal of Sleep Medicine*, (1), pp. 49-56. (In English). <http://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2021.96158>
25. Lazurenko, N. V., Podporinova, N. N., Polenova, M. E., Kovalchuk, O. V., & Nikulina, T. V. (2023). The studying of motivation of student youth to healthy life-style. *Problems of social hygiene, public health and history of medicine*, 31(3), pp. 405-411. (In Russ.) <http://doi.org/10.32687/0869-866X-2023-31-3-405-411>
26. Ignatenko, I. P. (2024). Physical culture and healthy lifestyle of modern youth. *Aktual'nyye issledovaniya*, 5(187), part III, pp. 59-61. (In Russ.).
27. Chilaeva, M. T. (2023). Factors in the formation of a healthy lifestyle for young people. *Izvestiya instituta filosofii, politologii i prava imeni A. Bakhovaddinova natsional'noy akademii nauk Tadzhikistana*, (2), pp.140-144. (In Russ.).
28. Duke, N., & Macmillan, R. (2016). Schooling, Skills, and Self-rated Health: A Test of Conventional Wisdom on the Relationship between Educational Attainment and Health. *Sociology of Education*, 89(3), pp. 171-206. (In English).
29. Vdovina, L. N. (2023). Healthy lifestyle: self-preservation behavior of student youth in the Central Federal District. *Alma Mater (Vestnik vysshey shkoly)*, (9), pp. 29-37. (In Russ.) <http://doi.org/10.20339/AM.09-23.029>
30. Sadovnikov, E. S., Seredina, G. E., Svederek, N. V., & Seredintseva, N. V. (2022). Mechanisms of forming a system of motivation for youth to a healthy lifestyle. *Uchenyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta*, 12(214), pp. 497-504. (In Russ.). <http://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2022.12.p497-504>
31. Burns, R. D., Fu, Y., Brusseau, T.A., Clements-Nolle, K., & Yang, W. (2018). Relationships among physical activity, sleep duration, diet, and academic achievement in a sample of adolescents. *Preventive Medicine Reports*, (12), pp. 71-74. (In English).
32. Holden, C. L., Rollins, P., & Gonzalez, M. (2023). Health-promoting behaviors, relationship satisfaction, and resilience among a community sample. *Contemporary Family Therapy*, 45(2), pp. 146-156. (In English). <http://doi.org/10.1007/s10591-021-09624-3>
33. Vorobyov, G. A., Gafiatulina, N. K., & Samygin, S. I. (2019). Forming a plant for a healthy lifestyle as a measure of preventing deviant behavior among youth. *Humanities, social-economic and social sciences*, (10), pp. 55. (In Russ.). <http://doi.org/10.23672/SAE.2019.10.39003>
34. Bauldry, S. (2014). Conditional health-related benefits of higher education: An assessment of compensatory versus accumulative mechanisms. *Social Science & Medicine*, (111), pp. 94-100. (In English).
35. Hessel, P., & Thomas, J. S. (2016). Invited commentary to: Lynch and von Hippel "An education gradient in health, a health gradient in education, or a confounded gradient in both?". *Social Science & Medicine*, (158), pp. 168-170. (In English).

Информация об авторах / Information about the authors

Легостаева Ирина Владимировна, старший преподаватель кафедры маркетинга и муниципального управления, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, legostaevaiv@tyuiu.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3154-200X>

Irina V. Legostaeva, Senior Lecturer at the Department of Marketing and Municipal Management, Industrial University of Tyumen, legostaevaiv@tyuiu.ru, ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-3154-200X>

Белоножко Лидия Николаевна, кандидат социологических наук, доцент кафедры маркетинга и муниципального управления, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень

Фомичев Игорь Юрьевич, доктор социологических наук, профессор кафедры маркетинга и муниципального управления, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, fomichevij@tyuiu.ru

Толмачева Светлана Владимировна, доктор социологических наук, доцент, профессор кафедры маркетинга и муниципального управления, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, ORCID: [https:// orcid.org/0000-0002-7808-0050](https://orcid.org/0000-0002-7808-0050)

Lidiya N. Belonozhko, Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor at the Department of Marketing and Municipal Management, Industrial University of Tyumen, belonozhkoln@tyuiu.ru

Igor Yu. Fomichev, Doctor of Sociological Sciences, Professor at the Department of Marketing and Municipal Management, Industrial University of Tyumen, fomichevij@tyuiu.ru

Svetlana V. Tolmacheva, Doctor of Sociological Sciences, Associate Professor at the Department of Marketing and Municipal Management, Industrial University of Tyumen, ORCID: [https:// orcid.org/0000-0002-7808-0050](https://orcid.org/0000-0002-7808-0050)

Поступила в редакцию / Received 16.01.2026

Поступила после рецензирования / Revised 18.02.2026

Принята к публикации / Accepted 20.02.2026