

2. СОЦИОЛОГИЯ МОЛОДЕЖИ

2. SOCIOLOGY OF YOUTH

10.69571/SSPU.2024.92.5.015

УДК 316.346.32-053.6

ББК 60.543.172в682

Т.В. ДУРАН

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В ЗЕРКАЛЕ СОЦИОЛОГИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

T.V. DURAN

FORMATION OF HEALTHY LIFESTYLE OF MODERN YOUTH IN THE MIRROR OF SOCIOLOGICAL ANALYSIS

Одним из приоритетов современной государственной социальной политики в настоящее время является сохранение и укрепление здоровья населения, что подтверждает принятие целого нормативных документов, в которых задача сохранения и укрепления здоровья молодежи определена как приоритетная [14]. Однако, несмотря на повышенное внимание государства и общества к данной проблеме, наблюдается ухудшение здоровья населения в целом и молодежи, в частности. На основании результатов как вторичных социологических исследований, так и собственного эмпирического материала в статье проанализированы трактовки здорового образа жизни, который рассматривается с позиций биомедицинского, ценностного, деятельностного подходов. На основе данных эмпирических исследований выявлена мотивация студенческой молодежи к выбору здорового образа жизни. В статье рассмотрены идеи и концепции классиков социологической мысли (Г.Спенсера, М.Вебера, Э.Дюркгейма, Г.Зиммеля, Э. Гидденса и др.) о физическом воспитании личности в целом и здоровом образе жизни в частности, которые сохраняют свою актуальность для современного социологического знания.

One of the priorities of actual state social policy is the preservation and the strengthening of the health of the population, which is supported by the adoption of a whole of regulatory documents, in which the task of preserving and strengthening the health of young people is defined as a priority. However, despite the increased attention of the State and society to this problem, there is a deterioration in the health of the population in general and young people, in particular. Based on the results of both secondary sociological studies and our own empirical material, the article analyses the interpretations of a healthy lifestyle, which is considered from the standpoint of biomedical, value-based, and activity approaches.

The article examined the ideas and concepts of the classics of sociological thought (H. Spencer, M. Weber, E. Durkheim, G. Simmel, E. Giddens, etc.) about the physical education of the individual in general and a healthy lifestyle in particular, which remain relevant for modern sociological knowledge.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровье, здоровый образ жизни, молодежь, ценность, мотив, спорт, физическая активность

KEY WORDS: health, healthy lifestyle, youth, value, motivation, sport, physical activity

ВВЕДЕНИЕ. В условиях информационного общества одной из актуальных проблем для современной молодежи выступает укрепление и сохранение собственного здоровья. Стремительное развитие компьютерных технологий привело к снижению физической активности молодежи, а смартфоны и гаджеты вытеснили физическую активность на свежем воздухе. В современном обществе здоровый образ жизни (ЗОЖ) является важным фактором укрепления здоровья, так как он является условием снижения частоты заболеваемости, создает физический и душевный комфорт, укрепляет общее физическое и моральное состояние. При этом молодежь является наиболее активной социально-демографической группой, подверженной различным рискам и нуждающейся в навыках формирования ЗОЖ. Однако не всегда желание вести здоровый образ жизни, несмотря на декларирование молодыми своих намерений, претворяется в жизнь. У современной молодежи сегодня существует расхождение между «пониманием необходимости ведения здорового образа жизни и реализацией данного понимания в поведении», что обусловлено недостаточно ответственным отношением к своему здоровью [5].

ЦЕЛЬ. Цель статьи заключается в теоретическом осмыслении сущностных характеристик здорового образа жизни и изучении мотивации студенческой молодежи к его выбору на основе анализа эмпирических данных.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ. Теоретическую основу исследования составили идеи и концепции как классиков социологической мысли, таких как Г. Спенсер, Э. Дюркгейм, М. Вебер, Т. Парсонс, И. Гофман, Э. Гидденс, так и отечественных социологов нашего времени, в которых рассматриваются различные аспекты здоровья и здоровьесбережения молодежи (Н.Л. Антонова, Т.В. Карасева, Ю.П. Лисицын, А.В. Меренков, Е.В. Руженская, Ж.Т. Тощенко, В.А. Ядов, Г.И. Царегородцев, Ю.А. Шумакова и др.). Эмпирической базой исследования послужили результаты вторичных социологических исследований по проблеме ЗОЖ, экспертные оценки российских ученых, представленные в научной литературе, специализированные научные периодические издания, а также результаты собственно эмпирического исследования, проведенного автором.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И НАУЧНАЯ НОВИЗНА. Мультипарадигмальность современного социологического знания обусловила отсутствие единого понимания здоровья и здорового образа жизни как социального феномена. Вопросам здоровья и здорового образа жизни уделяли внимание как представители классической (Г. Спенсер, М. Вебер, Ф. Гиддингс, Э. Дюркгейм), так и современной социологии.

Основоположником институционального подхода к физическому воспитанию является английский социолог Г. Спенсер. Он полагал, что в процессе эволюции живые организмы должны адаптироваться к условиям окружающей среды. Он считал, что выживают только те, кто смог подстроиться под изменяющуюся природу. Г. Спенсер подчеркивал важность адаптации к условиям окружающей среды для обеспечения выживания. В контексте здорового образа жизни это означает необходимость учета таких факторов, влияющих на здоровье, как питание, физическая активность, сон и т.д.

Исследуя проблемы воспитания и образования современного ему общества, Г. Спенсер развивал идею о том, что любое воспитание должно иметь своей целью не только духовное, но и физическое развитие личности. Он полагал, что даже в «современном» ему воспитании его физическая сторона игнорируется, «подвергается такому забвению, что в результате получается физическое и духовное ослабление как самих воспитываемых, так и их потомства» [16]. Сегодня эти идеи Спенсера не теряют своей актуальности, так как в современном обществе здоровье рассматривается как условие оптимальной и успешной жизнедеятельности человека.

Весьма значима и актуальна идея М. Вебера о здоровом образе жизни как о личностном ресурсе: люди должны стремиться к рациональному отношению к здоровью с прицелом на дальнейшее развитие своей личности путем повышения энергии и работоспособности [3].

Эмиль Дюркгейм в своих трудах раскрывает тему здорового образа жизни через идеи о социальной солидарности, разделении труда и роли коллективных представлений в обществе. Французский социолог считал, что общество основано на социальной солидарности — чувстве принадлежности к группе или обществу. Социальная солидарность способствует поддержанию порядка и стабильности в обществе, а также обеспечивает его членам чувство безопасности и уверенности. Рассмотрение ориентации на здоровый образ жизни в данном случае означает, что коллективные представления о здоровье, его достижениях и поддержании, о здоровом образе жизни могут влиять (и действительно влияют) на индивидуальное поведение людей. Например, если существует (и постоянно и настойчиво воспроизводится) представление о том, что курение вредно для здоровья, то немалая доля людей с большой вероятностью будет избегать пристрастия к курению..

Э.Дюркгейм доказывал, что коллективные представления играют важную роль в формировании индивидуального поведения людей. Коллективные представления — это общие идеи и ценности, разделяемые членами общества, влияющие на то, как люди воспринимают реальность и принимают решения о бытии в ней. Коллективные представления о здоровом образе жизни как цели и жизненной ценности могут формировать взгляды индивидов на суть и смысл здорового образа жизни, на то, какие действия следует предпринимать для его достижения и поддержания.

Американский социолог Т.Парсонс рассматривает здоровый образ жизни в рамках концепции социальных систем и идеи о том, что здоровье является одним из основных элементов поддержания стабильности общества. Общество — сложная система, состоящая из множества взаимосвязанных подсистем, одной из которых является подсистема здравоохранения, «отвечающая» за поддержание здоровья населения. Социальные институты, такие как семья, образование и здравоохранение, играют важную роль в формировании и поддержании здорового образа жизни. Важна идея Т.Парсонса, что здоровье — это не только физическое состояние человека, но и его социальное и психологическое благополучие [13]. Он подчеркивал, что здоровье является одной из основных ценностей общества, которая способствует поддержанию социальной стабильности, и выделял особую роль социальных институтов в поддержании здоровья общества, считая, что семья, образование, здравоохранение и другие социальные институты должны объединить усилия для формирования и поддержания здорового образа жизни населения.

Для понимания исследуемого феномена значим подход И.Гофмана, раскрывающего проблематику здорового образа жизни через концепцию «драматургического подхода» [6] и идею о том, что люди постоянно играют социальные роли, чтобы произвести определённое впечатление на других. Гофман считал, что жизнь подобна театру, где люди играют различные роли и создают определённые образы для других людей. Исходя из этого, получается, что люди могут использовать ведение здорового образа жизни (регулярные занятия спортом, физкультурой, отказ от «вредных привычек», ориентацию на здоровое питание и др.) как инструмент для создания определённого своего образа в глазах окружающих. Они могут стремиться быть здоровыми и успешными, чтобы получить признание и уважение со стороны других людей. И.Гофман также исследовал процесс самопрезентации — то, как люди представляют себя другим людям, утверждал, что самопрезентация является важным аспектом социального взаимодействия и может влиять на восприятие других людей. С этой точки зрения представление себя другим как ведущего здоровый образ жизни — важный аспект самопрезентации. (Например, индивид может регулярно посещать для этого фитнес-зал, участвовать в спортивных мероприятиях, делиться своими спортивными достижениями, рецептами здорового питания, носить спортивную одежду). В трудах И.Гофмана здоровый образ жизни рассматривается как составляющая более широкой концепции социального взаимодействия и самопрезентации.

Влияние социальных норм и ожиданий на поведение субъектов действия применительно к выбору здорового образа жизни проявляется в том, какие виды действий, поведения и его образцов выбираются либо осуждаются, определяются как характерные для здорового образа жизни. Например, в некоторых культурах курение может считаться признаком мужественности, а в других — вредной привычкой. Таким образом, подчёркивается роль социальных норм, ожиданий и взаимодействия с другими людьми в формировании и поддержании здорового образа жизни.

В трудах Э.Гидденса проблематика здорового образа жизни раскрывается на основе теории структуризации и идеи о том, что люди активно формируют свою жизнь в рамках существующих структур и институтов. Общество состоит из множества взаимосвязанных структур и систем, которые определяют поведение людей. Социальные институты, такие как семья, образование и здравоохранение, играют важную роль в его формировании и поддержании: образовательные учреждения могут пропагандировать здоровый образ жизни среди молодёжи, а медицинские учреждения — предоставлять информацию о профилактике заболеваний и здоровом образе жизни [7].

Таким образом, в современном обществе, где здоровье, активное долголетие являются ключевыми условиями оптимальной жизнедеятельности личности, идеи классиков социологической мысли приобретают новое звучание.

Изучение отечественных источников, посвященных проблематике здорового образа жизни, позволяет выделить три основных подхода к рассматриваемому феномену: биомедицинский, ценностный, деятельностный.

С позиций биомедицинского подхода здоровье трактуется как нормальное функционирование организма и его систем. Возрастание в последние годы интереса к социологии здоровья как самостоятельной области научного знания связано с отказом от понимания здоровья чисто в медицинском ключе. В современном обществе речь идет о новой социальной парадигме здоровья в связи с массовым переходом болезней в хронические. В этой ситуации актуализируются вопросы профилактики, превентивной политики по охране труда и здорового образа жизни. По мнению П.Д. Тищенко, в новых социальных условиях болезни становятся подвижными, происходит когнитивный сдвиг — индивиды через коммуникации воспринимают образ здоровья и выбирают те или иные практики, предпринимая действия по заботе о нем. В свою очередь, здоровый образ жизни представляет собой способ сохранения и развития здоровья человека [17].

В рамках ценностного подхода к исследованию здоровья и здорового образа жизни делает акцент на характеристике здоровья как ценности для успешной деятельности человека, его участия в жизни общества. В общественных науках ценность обычно трактуется как субъективное отражение в сознании индивида важных для него жизненных ориентиров. Наиболее распространённой трактовкой категории ценности в социальных науках является понимание, предложенное американским психологом М. Рокичем. М. Рокич определяет ценности как «устойчивое убеждение в том, что определенный образ поведения или конечного состояния для индивида или общества предпочтительней, чем противоположный образ поведения или конечного состояния» [8]. Им была предложена классификация ценностей, согласно которой все ценности могут быть разделены на две группы: терминальные (ценности — цели) и инструментальные (ценности-средства).

Отечественный социолог В.А. Ядов, ориентируясь на трактовку категории ценности М.Рокичем, также классифицирует ценности на терминальные и инструментальные. Исследуя диспозиционную структуру и ценностные ориентации, он указывает на то, что ценность здоровья, как и другие терминальные ценности, имеют нормативный аспект и «предполагают введение определенных рамок в повседневную жизнедеятельность», таких как «не вредить своему здоровью и укреплять его» [20]. Однако для современной молодежи здоровье является не только терминальной, но и инструментальной ценностью. Инстру-

ментальный характер здоровья проявляется в его определении как средства для достижения других целей. Молодежь как социально-демографическая группа имеет свои ценности. Для нее здоровье как инструментальная ценность является средством построения своей карьеры и жизненной траектории.

В.П. Засыпкин и Г.Е. Зборовский, исследуя удовлетворенность студентов жизнью как аспект их социального благополучия, называют наиболее значимые для студентов жизненные ценности, которые заняли первые пять мест в их представлениях. Среди них: здоровье, семья и дети, материальные блага и деньги, работа по душе, общение с друзьями [10]. Здоровье как жизненную ценностную основу студенческого благополучия назвали 17,6% студентов, семью и детей — 13,9%, материальные блага и деньги — 12,7%, работу по душе — 9% и общение с друзьями — 7,2%. [11]. Эмпирическое исследование благополучия вузовской молодежи ХМАО-Югры В.П. Засыпкина подтверждает, что для нее здоровье является важнейшей ценностью: его студенты поставили на первое место (82,9% опрошенных) [9].

Наряду с биомедицинским и ценностным подходами в научной литературе распространена деятельностная интерпретация здорового образа жизни. Так, Н.Л. Антонова под ЗОЖ понимает рутинизированные формы и способы жизнедеятельности индивидов и групп, направленные на профилактику болезней и укрепление здоровья [1].

Основоположники деятельностного подхода к здоровому образу жизни Ю.П. Лисицын и Г.И. Царегородцев понимают под ним такой способ жизнедеятельности, который направлен на сохранение и улучшение здоровья людей как условие и предпосылку существования и развития других сторон образа жизни [19].

Основными составляющими здорового образа жизни как способа жизнедеятельности выступают: здоровое питание; закаливание; занятия физической культурой; отказ от вредных привычек. Правильное питание обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, которые позволяют ему эффективно функционировать. Здоровая диета должна быть разнообразной и сбалансированной, а также следовать установленному режиму питания с приёмами пищи в одно и то же время каждый день. Питание многих современных людей не соответствует этим принципам. Чрезмерное потребление соли, недостаток витаминов, овощей и фруктов, а также склонность, особенно среди молодёжи, к фастфуду приводит к проблемам с лишним весом.

Регулярные занятия физической активностью и спортом улучшают адаптационные способности организма, делают его более выносливым и увеличивают мышечную силу. Отказ от вредных привычек в структуре ЗОЖ направлен на искоренение таких пагубных привычек, как курение, употребление спиртных напитков. Закаливание позволяет организму лучше адаптироваться к условиям внешней среды. Оно выступает средством профилактики от негативных последствий охлаждения организма. Во всей своей совокупности эти составляющие позволяют человеку в современном обществе успешно достигать поставленных целей и задач, обеспечивают активную и продолжительную жизнь, помогают профилактике различных заболеваний.

Исследование здорового образа жизни современной молодежи предполагает выявление мотивации к нему у данной социальной группы. По мнению Т.В. Карасевой и Е.В. Руженской, мотивация к выбору здорового образа жизни представляет собой сочетание внутренних и внешних стимулов, побуждающих человека заниматься деятельностью, направленной на поддержание здоровья [12].

В своих исследованиях Карасева Т.В., Руженская Е.В., классифицируя мотивы и факторы, побуждающие к ЗОЖ, выделяют пять групп: мотивы, связанные с образом жизни; мотивы, связанные с личностно-профессиональным развитием; мотивы, связанные с социальным окружением; прагматические мотивы; гедонистические мотивы.

Анализ данных вторичных социологических исследований по проблемам здорового образа жизни российской студенческой молодежи позволяет обозначить снижение у моло-

дежи мотивации к здоровому образу жизни в целом и к физическим занятиям в частности. В качестве причин этого отечественные исследователи указывают следующие:

- 1) отсутствие опыта рационального использования средств физической культуры для активизации деятельности организма у большинства студентов [2];
- 2) низкий уровень сформированности у молодежи ценностного отношения к физической культуре и спорту [15];
- 3) отсутствие потребности в ведении здорового образа жизни [4].

Результаты социологических исследований демонстрируют декларирование молодёжью своего стремления к здоровью при отсутствии обеспечения практики здорового образа жизни в реальности. Подобный диссонанс, по мнению Ж.Т. Тощенко, обусловлен существующими нормами рыночных отношений современного общества [18].

По результатам авторского эмпирического исследования¹, проведенного в 2024 г., выявлено, что студенческая молодежь г. Екатеринбурга недооценивает ценность своего здоровья и его важность для будущей жизнедеятельности, не понимает значимости здорового образа жизни для поддержания своего здоровья². На вопрос: «Считаете ли Вы, что здоровый образ жизни положительно влияет на общее самочувствие?» только 44% опрошенных отметили, что такое влияние безусловно существует.

Физическая активность студенческой молодежи г. Екатеринбурга может быть оценена как средняя, о чем свидетельствует небольшой процент тех, кто регулярно занимается физическими упражнениями. Менее четверти опрошенных (16%) занимаются физическими упражнениями ежедневно, 37% — несколько раз в неделю, остальные редко — 36% занимаются ими несколько раз в месяц и 11% вообще не занимаются физическими упражнениями.

Наиболее распространёнными поведенческими практиками в структуре ЗОЖ студенческой молодежи г. Екатеринбурга являются: регулярное выполнение физических упражнений, правильное питание, сон, посещение медицинских учреждений, отсутствие вредных привычек. Однако только небольшая часть из них реализуют в своей повседневной жизни эти практики. Так, только четверть опрошенных (25%) занимаются спортом регулярно — ежедневно и несколько раз в неделю. Наиболее популярными видами физической активности у молодёжи являются кардиотренировки (бег, плавание) (37%), силовые тренировки (24%), групповые занятия (йога, аэробика) (20%), активный отдых (пешие прогулки, походы) (19%). Иными словами, студенты осознают значимость выбора здорового образа жизни и соответствующих практик, но не готовы следовать этому выбору и воплощать его в повседневные практики.

Негативные моменты в вопросе заботы о своем здоровье, такие как вредные привычки, не теряют своей актуальности. Результаты проведённого нами исследования показали, что только 31% студентов почти никогда не употребляет алкоголь, 39% употребляют его раз в месяц, 10% опрошенных принимают регулярно (несколько раз в неделю) и 20% иногда (раз в неделю).

Результаты исследования показали, что среди вредных привычек, негативно влияющих на здоровье студенческой молодежи, следует отметить чрезмерное употребление фастфуда и неправильное питание в целом. Большинство студентов редко, но всё-таки употребляют фастфуд (43%), 22% злоупотребляют и только 8% его совсем не употребляют.

Помимо вредных привычек фактором, препятствующим студентам вести здоровый образ жизни, является стресс. Почти половина (43%) опрошенных испытывают стресс иногда,

¹ В анкетировании принимали участие 153 человека. Из них 50 студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС), 42 студента Уральского федерального университета имени первого Президента России Б.Н. Ельцина (УрФУ), 32 студента Гуманитарного университета (ГУ), 29 студентов Уральского государственного юридического университета имени В.Ф. Яковлева (УрГЮУ). Выборка носила стихийный характер, были опрошены наиболее доступные респонденты, курс и направление подготовки обучающихся не имели значения.

² В статье были использованы материалы выпускной квалификационной работы Саввина К.А. «Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций молодежи», выполненной под нашим руководством.

41% респондентов испытывают стресс часто, 9% постоянно, и только 7% почти никогда. В силу того, что стресс оказывает негативное влияние на человеческий организм, тем более на молодой организм, в формировании ЗОЖ у молодежи важно делать акцент на его снижение. Отсутствие такой важной составляющей, как управление стрессом, формирование стрессоустойчивости, влечет за собой не только ухудшение физического состояния и снижение работоспособности, но и ухудшение психологического состояния.

Полученные данные свидетельствуют о том, что доминирующими мотивами к ЗОЖ для респондентов являются желание улучшить свое физическое здоровье (31%), а также стремление повысить свою работоспособность (32%) и желание выглядеть лучше (28%). То есть в данном случае речь идет о мотивах, связанных с образом жизни, в частности, с бережным отношением к здоровью, стремлением к красоте, хорошей физической форме. Студенческая молодежь все же склонна к тому, чтобы ответственно подходить к своему здоровью в силу его значимости для различных видов жизнедеятельности. Подтверждением тезиса является то, что на первом месте в оценке мотивации к ведению ЗОЖ находится «поддержание работоспособности» (32%). Мотивы, связанные с социальным окружением, являются менее значимыми для респондентов: только 9% процентов респондентов отметили влияние окружения. Недостаток активности молодежи в здоровом образе жизни обусловлен не только отсутствием мотивации, но и нехваткой денег и времени.

ВЫВОДЫ. В современном научном знании отсутствует единое понимание здоровья и здорового образа жизни. Значимую роль в изучении здорового образа жизни сыграли идеи и концепции, развитые классиками социологической мысли: идеи Г. Спенсера о физическом воспитании, Э. Дюркгейма о социальном здоровье как важнейшей детерминанте переживаний личности, рассмотрение М. Вебером здоровьесберегающего поведения как особого вида целерационального поведения и др. Анализ современной литературы по проблемам здоровья и ЗОЖ показал, что данные категории исследуются с позиций различных подходов: медицинского, аксиологического, деятельностного.

Анализ ценностных ориентаций современной студенческой молодежи показал, что здоровье, наряду с такими ориентациями, как материальное благополучие, карьера, семья является для нее ведущей ценностью. Однако это не находит отражения в их повседневной жизни. Для молодежи здоровье является одновременно и терминальной, и инструментальной ценностью. Как инструментальная ценность оно служит средством построения своей карьеры и жизненной траектории. Результаты эмпирических социологических исследований указывают на то, что ценность здоровья занимает далеко не лидирующие позиции в сознании студентов. Молодое поколение не считает важным и необходимым соблюдать здоровый образ жизни. В первую очередь опасения вызывает именно молодежь. «Спутниками» повседневной жизни современной российской молодежи являются стресс, недостаточная физическая активность, пагубные привычки (злоупотребление алкоголем, курение). На снижение ориентации к ЗОЖ также влияют нехватка двигательной активности у студентов.

В заключение отметим, что здоровый образ жизни должен настроить молодежь на то, что они сами творцы своего будущего. Поэтому необходима не только широкая пропаганда здорового образа жизни на государственном уровне, но и реализация мероприятий по формированию здорового образа жизни на уровне различных образовательных организаций.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова Н. Л., Меренков А. В. Культура здоровьесбережения студенческой молодежи: противоречия становления и развития // Журнал социологии и социальной антропологии. 2019. № 2. С. 88-100.
2. Аралова А. Ю., Потапова Ю. О., Бельчинский В. В. Здоровый образ жизни как основа для занятий физической культурой и спортом. Структура и основные пути формирования здорового обра-

- за жизни у спортсменов и физкультурников // Молодежный инновационный вестник. 2017. Т. 6. № 2. С. 271–273.
3. Бариева А.А. Веберовская научно-исследовательская программа в медицинской социологии // Известия вузов. Северо-Кавказский регион. Серия: общественные науки. 2009. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/veberovskaya-nauchno-issledovatel'skayaprogramma-v-meditsinskoy-sotsiologii> (дата обращения: 16.06.2024).
4. Бондаренко А.А. Физическая культура и спорт как условие повышения уровня здоровья студенческой молодежи // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. 2016. № 10. С. 117–121.
5. Бояк Т.Н. О формировании здорового образа жизни молодежи в современных условиях // Здоровье и образование в XXI веке. 2017. № 11. С. 257–260. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi-v-sovremennyh-usloviyah> (дата обращения: 16.08.2024).
6. Вахштайн В. Драматургическая теория Ирвинга Гофмана: два прочтения // Социологическое обозрение. 2003. № 4. С. 104–118. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dramaturgicheskaya-teoriya-irvinga-gofmana-dva-prochteniya> (дата обращения: 27.09.2024).
7. Гидденс Э. Устройство общества: Очерк теории структуризации. — 2-е изд. — М.: Академический Проект, 2005. — 528 с.
8. Джери Д. Большой толковый социологический словарь. — М., 1999. — С.385.
9. Засыпкин В.П. Благополучие и безопасность в оценках студенческой молодежи (региональный срез) // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. 2023. № 1 (82). С. 60–68. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/blagopoluchie-i-bezopasnost-v-otsenках-studencheskoy-molodezhi-regionalnyy-srez> (дата обращения: 23.09.2024).
10. Засыпкин В.П., Зборовский Г.Е. Благополучная ли жизнь студентов северного региона, или о чем говорят данные социологического исследования? // Высшее образование в России. 2022. № 8–9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/blagopoluchna-li-zhizn-studentov-severnogo-regiona-ili-o-chyom-govoryat-dannye-sotsiologicheskogo-issledovaniya> (дата обращения: 22.09.2024).
11. Зборовский Г.Е., Засыпкин В.П. Роль ближайшего окружения студентов в поддержке их социального благополучия // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2023. Т. 29. № 4. С. 194–210.
12. Карасева Т.В., Руженская Е.В. Особенности мотивации ведения здорового образа жизни // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2013. № 5. С. 23–25. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-vedeniya-zdorovogoobraza-zhizni> (дата обращения: 11.06.2024).
13. Парсонс Т. О социальных системах / Под ред. В.Ф. Чесноковой и С.Я. Белановского. — М.: Академический проект, 2002.
14. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. N 3081-р Об утверждении «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года». URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/>
15. Саракаева С.А., Сокаев Х.М. Основные направления повышения у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 317–320.
16. Спенсер Г. Статьи о воспитании. Спб., 1914.
17. Тищенко П.Д. Здоровье: философско-антропологический аспект // Здоровье человека: социогуманитарные и медико-биологические аспекты. М: Институт человека Российской академии наук, 2003. 288 с.
18. Тощенко Ж.Т. Ценности молодежи и молодежная политика: как соединить их вместе? Пленарное заседание «Диалог культур: ценности, смыслы, коммуникации». URL: https://www.lihachev.ru/pic/site/files/lihcht/2013_Sbornik/2013_Dokladi/2013_plen/045_2013_plen.pdf

19. Шумакова Ю.А. Здоровый образ жизни // Система ценностей современного общества. 2010. № 11. С. 297–301. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-1> (дата обращения: 16.09.2024)].
20. Ядов В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности: Диспозиционная концепция. 2-е расширенное изд. М.: ЦСПИМ, 2013. 376 с.

REFERENCES

1. Antonova N.L., Merenkov A.V. *Kul'tura zdorov'esberezhenia studencheskoi molodezhi* [Culture of health saving student youth: contradictions of formation and development] // *Zhurnal sotsiologii i sotsial'noj antropologii*. 2019. № 2. S.88–100. (In Russian).
2. Aralova A.YU., Potapova YU.O., Bel'chinskij. *Zdorovyy obraz zhizni kak osnova dlya zanyatij fizicheskoy kul'turoy i sportom. Struktura i osnovnye puti formirovaniya zdorovogo obraza zhizni u sportsmenov i fizkul'turnikov* [Healthy lifestyle as a basis for physical culture and sports. Structure and main ways of formation of healthy lifestyle in athletes and physical fitness] // *Molodezhyu innivatsionnyu vestnik*. 2017. T. 6. № 2. S. 271–273. (In Russian).
3. Barieva A.A. *Veberovskaya nauchno-issledovatel'skaya programma v meditsinskoy sotsiologii* [Weber Research Program in Medical Sociology] // *Izvestiya vuzov. Severo-Kavkazskiy region. Seriya: Obshchestvennye nauki*. 2009. № 6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/veberovskaya-nauchno-issledovatel'skaya-programma-v-meditsinskoy-sotsiologii> (data obrashcheniya: 16.06.2024). (In Russian).
4. Bondarenko A.A. *Fizicheskaya kul'tura i sport kak uslovie povysheniya urovnya zdorov'ya studencheskoy molodezhi* [Physical culture and sport as a condition for improving the health of student youth] // *Sovremennye obrazovatel'nye tekhnologii v mirovom uchebno-vospitatel'nom prostranstve*. 2016. № 10. S. 117–121. (In Russian).
5. Boyak T.N. *O formirovanii zdorovogo ovraza zhizni molodezhi v sovremennykh usloviyakh* [On the formation of a healthy lifestyle for young people in modern conditions] // *Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke*. 2017. № 11. S. 257–260. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-formirovanii-zdorovogo-obraza-zhizni-molodezhi-v-sovremennykh-usloviyakh> (data obrashcheniya: 16.08.2024). (In Russian).
6. Vakhshchajtjn V. *Dramaturgicheskaya teoriya Irvinga Gofmana: dva prochteniya* [The Dramatic Theory of Irving Hoffman: Two Readings] // *Sotsiologicheskoe obozrenie*. 2003. № 4. S.104–118. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dramaturgicheskaya-teoriya-irvinga-gofmana-dva-prochteniya> (The Dramatic Theory of Irving Hoffman: Two Readings: 27.09.2024). (In Russian).
7. Giddens E. *Ustroenie obshchestva: Ocherk teorii strukturatsii* [Society: Outline of the theory of structure]. M.: Akademicheskiiy proekt, 2005. 528 p. (In Russian).
8. Dzheri D. *Bol'shoi tolkovyy sotsiologicheskiiy slovar'*. M., 1999. 385 p. (In Russian).
9. Zasyppkin V.P. *Blagopoluchie i bezopasnost' v otsenках studencheskoy molodezhi (regional'yu srez)* [Zasyppkin V.P. Well-being and safety in student youth assessments (regional breakdown)] // *Vestnik Surgutskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. 2023. № 1 (82). P. 60–68. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/blagopoluchie-i-bezopasnost-v-otsenках-studencheskoy-molodezhi-regionalnyy-srez> (data obrashcheniya: 23.09.2024). (In Russian).
10. Zasyppkin V.P., Zborovskiy G.E. *Blagopoluchna li zhizn' studentov severnogo regiona, ili o chem govoryat dannye sotsiologicheskogo issledovaniya?* [Is the life of students in the northern region good, or what does the sociological research show?] // *Vysshee obrazovanie v Rossii*. 2022. № 8–9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/blagopoluchna-li-zhizn-studentov-severnogo-regiona-ili-o-chyom-govoryat-dannye-sotsiologicheskogo-issledovaniya> (data obrashcheniya: 22.09.2024). (In Russian).
11. Zasyppkin V.P., Zborovskiy G.E. *Rol' blizhayshego okruzheniya studentov v poddergke ix sotsial'nogo blagopoluchiya* [The role of inner circle in supporting students' social well-being] // *Izvestiya Ural'skogo federal'nogo universiteta. Ser. 1. Problemi obrazovaniya, nauki i kul'turi*. 2023. T. 29. № 4. P. 194–210. (In Russian).
12. Karaceva T.V., Ruzhenskaya E.V. *Osobennosti motivatsii vedeniya zdorovogo obraza zhizni* [Features of motivation to lead a healthy lifestyle] // *Problemi gigeni, zdravookhraneniya i istorii meditsini*. 2013.

- № 5. P. 23–25. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-motivatsii-vedeniya-zdorovogoobraza-zhizni> (data obrashcheniya: 11.06.2024). (In Russian).
13. Parsons T. *O sotsial'nykh sistemakh* [About the social systems]. M: Akademicheskii proekt, 2002. (In Russian).
14. *Rasporyazhenie Pravitel'stva RF ot 24 noyabrya 2020 g. N 3081-r «Ob utverzhdenii «Strategii razvitiya fizicheskoy kul'tury i sporta v RF na period do 2030 goda»*. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74866492/> (data obrashcheniya: 29.09.2024). (In Russian).
15. Sarakaeva S.A., Sokaev K.H. M. *Osnovnye napravleniya povisheniya u podrostkov ustoychivoy motivatsii k zdorovomu obrazu zhizni* [Main areas of improvement in adolescents' sustainable motivation to a healthy lifestyle] // *Baltiyskiy gumanitarniy zhurnal*. 2018. T. 7. № 2 (23). P. 317–320. (In Russian).
16. Spenser G. *Stat'i o vospitanii* [Articles on parenting]. Spb., 1914. (In Russian).
17. Tishchenko P.D. *Zdorov'e: filosofsko-antropologicheskiiy aspekt* [Health: philosophical-anthropological aspect] // *Zdorov'e cheloveka: sociogumanitarnie i mediko-biologicheskie aspekty*. Moskva: institut cheloveka Rossiyskoy akademii nauk, 2003. 228 p. (In Russian).
18. Toshchenko ZH. T. *Tsennosti molodegi i molodegnaya politika: kak soedinit' ix vmeste?* [Youth values and youth politics: how to connect them together?] Plenarnoe zasedanie «Dialog kul'tur: tsennosti, smisli, kommunikatsii». URL: https://www.lihachev.ru/pic/site/files/lihcht/2013_Sbornik/2013_Dokladi/2013_plen/045_2013_plen.pdf (In Russian).
19. Shumakova Yu.A. *Zdorovyy obraz zhizni* [healthy lifestyle] // *Sistema tsennostey sovremennogo obshchestva*. 2010. № 11. P. 297–301. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-1> (дата обращения: 16.09.2024). (In Russian).
20. Yadov V.A. *Samoregulyatsiya i prognozirovaniye sotsial'nogo povedeniya lichnosti: Dispozitsionnaya kontseptsiya* [Self-regulation and social behavior prediction of the person: Dispositional concept]. M., 2013. 376 p. (In Russian).