

Научная статья

УДК 316.6:613+613.2+613.8+796

doi:10.32687/1561-5936-2025-29-4-368-373

Субъективная оценка здоровья девушек в контексте поведенческих факторов образа жизни

Екатерина Владимировна Булычева^{1✉}, Наталья Николаевна Тупикова²

¹Оренбургский государственный медицинский университет, Оренбург, Россия;

²Оренбургский институт путей сообщения — филиал Приволжского государственного университета путей сообщения, Оренбург, Россия

¹bulychева_yekaterina@list.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8215-8674>

²medcol28@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0000-5294-1214>

Аннотация. Введение. Современный образ жизни девушек, включая поведенческие паттерны, социальные практики и ценностные ориентации, оказывает значительное влияние на их физическое и психоэмоциональное благополучие. В условиях роста распространённости нездоровых привычек в данной группе изучение взаимосвязи между образом жизни и субъективной оценкой здоровья приобретает особую актуальность. **Цель** исследования — выявить закономерности взаимосвязи между поведенческими факторами образа жизни (физическая активность, питание, курение, употребление алкоголя) и субъективной оценкой здоровья среди девушек. **Методы.** Проведён одномоментный онлайн-опрос 214 девушек 18–22 лет (Me [Q1; Q3] = 20 [19; 21]) с использованием комбинированного опросника, включавшего блоки вопросов о самооценке здоровья, физической активности, питании и вредных привычках. Статистический анализ данных включал расчёт относительных показателей, оценку по критерию χ^2 Пирсона и корреляционный анализ. **Результаты.** Выявлена возрастная динамика: с увеличением возраста снижается доля позитивных оценок здоровья ($r = -0,23$). Регулярная физическая активность ассоциирована с более высокой самооценкой здоровья ($r = 0,45$). Рациональное питание коррелирует с улучшенной субъективной оценкой ($r = 0,38$), тогда как курение ($r = -0,52$) и употребление алкоголя ($r = -0,39$) демонстрируют обратную зависимость. **Заключение.** Результаты подтверждают значимое влияние здорового образа жизни на субъективное восприятие здоровья у девушек. Формирование программ, направленных на повышение физической активности, рационализацию питания и отказ от вредных привычек, может способствовать улучшению как объективного, так и субъективного здоровья в данной группе.

Ключевые слова: самооценка здоровья; физическая активность; питание; курение; алкоголь; девушки

Для цитирования: Булычева Е. В., Тупикова Н. Н. Субъективная оценка здоровья девушек в контексте поведенческих факторов образа жизни // Ремедиум. 2025. Т. 29, № 4. С. 368—373. doi:10.32687/1561-5936-2025-29-4-368-373

Original article

Subjective assessment of girls' health in the context of behavioral lifestyle factors

Ekaterina V. Bulychева^{1✉}, Natalia N. Tupikova²

¹Orenburg State Medical University, Orenburg, Russia;

²Orenburg Institute of Railways — branch of Volga State University of Railways, Orenburg, Russia

¹bulucheva_yekaterina@list.ru, <https://orcid.org/0000-0002-8215-8674>

²medcol28@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0000-5294-1214>

Annotation. Introduction. The modern lifestyle of girls, including behavioral patterns, social practices and value orientations, has a significant impact on their physical and psycho-emotional well-being. With the increasing prevalence of unhealthy habits in this group, the study of the relationship between lifestyle and subjective assessment of health is becoming particularly relevant. **Objective.** To identify patterns of association between behavioral lifestyle factors (physical activity, nutrition, smoking, alcohol consumption) and subjective health assessment among youth. **Methods.** A cross-sectional online survey was conducted among 214 females aged 18–22 years (Me [Q1; Q3] = 20 [19; 21]) using a combined questionnaire that included sections on self-rated health, physical activity, dietary habits, and harmful behaviors. Statistical analysis involved calculation of relative measures, Pearson's χ^2 test, and correlation analysis. **Results.** Age-related dynamics were revealed: positive health assessments decreased with age ($r = -0,23$). Regular physical activity was associated with higher self-rated health ($r = 0,45$). Balanced nutrition correlated with improved subjective assessment ($r = 0,38$), while smoking ($r = -0,52$) and alcohol consumption ($r = -0,39$) showed inverse relationships. **Conclusion.** The results confirm the significant influence of a healthy lifestyle on the subjective perception of health in girls. The formation of programs aimed at increasing physical activity, rationalizing nutrition and giving up bad habits can help improve both objective and subjective health in this group.

Key words: self-assessment of health; physical activity; nutrition; smoking; alcohol; girls

For citation: Bulychева E. V., Tupikova N. N. Subjective assessment of girls health in the context of behavioral lifestyle factors. *Remedium*. 2025;29(4):368–373. (In Russ.). doi:10.32687/1561-5936-2025-29-4-368-373

Введение

Современный образ жизни женской молодёжи представляет собой комплексную систему поведен-

ческих паттернов, ценностных ориентаций и социально-активных практик, оказывающих существенное влияние на физическое и психоэмоциональное

благополучие этой группы [1—3]. Поведенческие детерминанты образа жизни девушек формируют уникальный социокультурный контекст, в рамках которого происходит становление и развитие личности, что обуславливает необходимость системного анализа их взаимосвязей с показателями здоровья [4]. Понимание механизмов влияния поведенческих факторов на субъективное восприятие здоровья позволяет разрабатывать эффективные стратегии укрепления здоровья девушек и способствовать их позитивному развитию [5, 6]. В современных условиях особую актуальность приобретает изучение того, как различные аспекты образа жизни формируют целостную картину субъективного восприятия собственного здоровья именно в этой группе.

Цель исследования — выявить закономерности взаимосвязи между поведенческими факторами образа жизни (физическая активность, питание, курение, употребление алкоголя) и субъективной оценкой здоровья среди девушек.

Материалы и методы

Среди 214 девушек в возрасте 18—22 лет (Me [Q1; Q3] = 20 [19; 21]) проведён одномоментный сплошной онлайн-опрос по комбинированному опроснику, включающий блок вопросов по субъективной самооценке здоровья, физической активности, питанию и наличию вредных привычек.

Семейное положение девушек характеризовалось преобладанием лиц, не состоящих в официальном браке (68,0% проживают одни). Часть опрошенных (24,0%) состоит в официальном браке и проживает совместно с супругом/супругой. Доля девушек, проживающих в гражданском браке, — 8,0%. Как и в случае официального брака, респонденты указали, что с супругами проживают совместно.

Репродуктивный статус выборки демонстрирует преимущественно бездетный состав девушек (97,6% не имеют детей). Доля девушек с детьми младше 15 лет составляла 2,1%.

Образовательный уровень выборки характеризуется однородностью: все респонденты имеют среднее специальное образование.

Статистический анализ полученных данных проводился путем расчёта относительных величин: интенсивных и экстенсивных показателей. Определение уровня статистической значимости различий между исследуемыми группами проведено с помощью критерия χ^2 Пирсона. Различия считали значимыми при $p \leq 0,05$. Все расчёты статистических показателей проводили в программе Statistica 10.0.

Результаты

Полученные данные свидетельствуют о том, что у девушек преобладает позитивное восприятие соб-

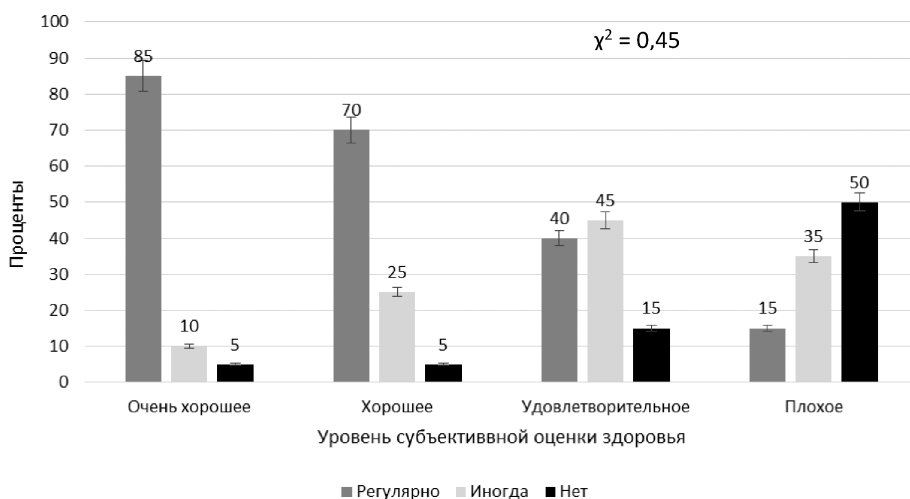


Рис. 1. Взаимосвязь физической активности и субъективной оценки здоровья.

ственного здоровья: 45% девушек оценивают его как «очень хорошее», 35% — как «хорошее». Категории «удовлетворительное» и «плохое» здоровье отмечены у 15 и 5% соответственно.

Проведённое исследование позволило выявить характер взаимосвязи между регулярностью физической активности и субъективной оценкой состояния здоровья девушек (рис. 1). Группа регулярно занимающихся физической активностью демонстрировала наиболее высокие показатели самооценки здоровья: 85% девушек оценили своё здоровье как «очень хорошее», лишь 15% указали на «плохое» состояние здоровья. Группа с эпизодической физической активностью характеризуется существенным снижением показателей самооценки. Доля девушек с оценкой «очень хорошее» здоровье составила 10%; 35% относят своё здоровье к категории «плохое». Группа с отсутствием физической активности демонстрирует наихудшие показатели самооценки. Только 5% девушек оценили своё здоровье как «очень хорошее»; 50% указывают на «плохое» состояние здоровья. Корреляционный анализ выявил умеренную положительную связь между уровнем физической активности и субъективной оценкой здоровья ($r = 0,45$), что свидетельствует о статистически значимой зависимости: чем выше уровень физической активности, тем выше самооценка состояния здоровья.

Данные, представленные на рис. 2, демонстрируют существенную взаимосвязь между характером питания и субъективной оценкой состояния здоровья девушек. В группе с рациональным питанием наблюдается значительно более высокая самооценка здоровья. В противоположность этому, группа с нерациональным питанием демонстрирует существенно более низкие показатели. Статистическая обработка данных выявила умеренную прямую корреляционную связь между характером питания и субъективной оценкой здоровья ($r = 0,38$), что подтверждает статистическую значимость обнаруженной зависимости. Результаты исследования показывают чёткую тенденцию: соблюдение принципов рационального питания коррелирует с более высокой

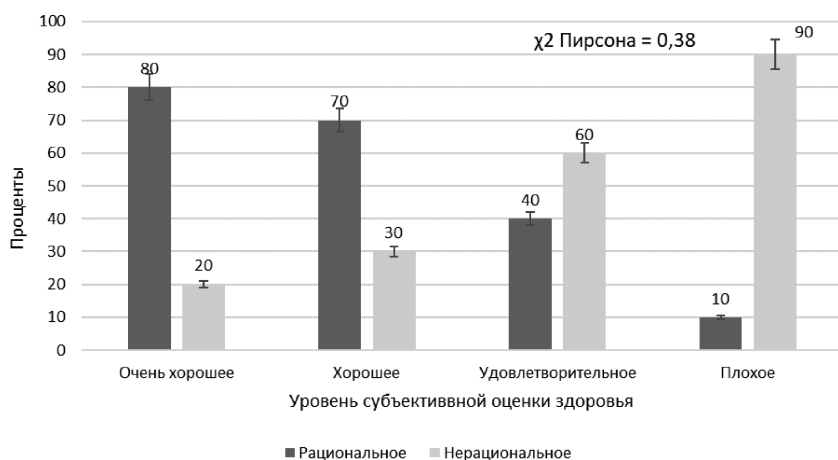


Рис. 2. Субъективная оценка здоровья в зависимости от характера питания.

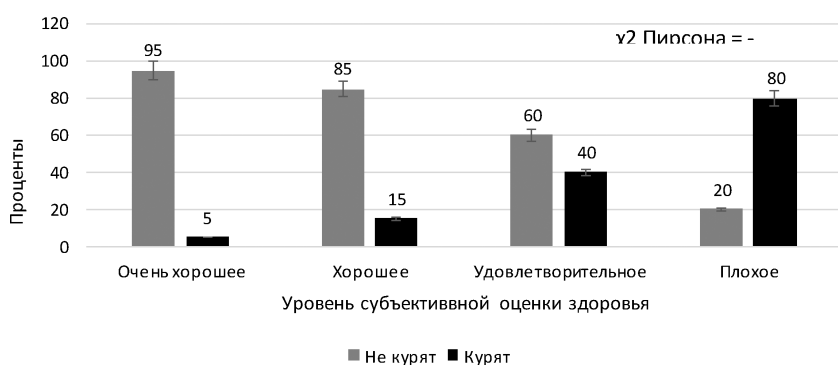


Рис. 3. Субъективная оценка здоровья в зависимости от статуса курения

самооценкой здоровья, в то время как нерациональное питание ассоциировано с более низкими показателями самооценки.

Статус курения и субъективная оценка здоровья девушек представлены на рис. 3. В группе некурящих девушек преобладающее большинство (95%) оценивали своё здоровье как «очень хорошее», лишь 20% указали на «плохое» состояние здоровья. В группе курящих девушек наблюдается кардинально иная картина: крайне низкая доля (5%) оценили здоровье как «очень хорошее», значительное большинство (80%) — как «плохое». Корреляционный анализ выявил умеренную отрицательную связь между статусом курения и субъективной оценкой здоровья ($r = -0,52$), что свидетельствует о значимой обратной зависимости: чем выше статус курения, тем ниже самооценка состояния здоровья.

В группе не употребляющих алкоголь преобладающее большинство (90%) оценили своё здоровье как «очень хорошее», 20% указали на «плохое» состояние здоровья (рис. 4). В группе употребляющих алкоголь наблюдается крайне низкая доля (10%) лиц, кто оценил здоровье как «очень хорошее». Значительное большинство девушек (80%) ука-

зали на «плохое» состояние здоровья. Корреляционный анализ выявил умеренную отрицательную связь между употреблением алкоголя и субъективной оценкой здоровья ($r = -0,39$), что свидетельствует о значимой обратной зависимости: чем выше частота употребления алкоголя, тем ниже самооценка состояния здоровья.

Обсуждение

Полученные результаты свидетельствуют о том, что регулярная физическая активность является значимым фактором, влияющим на субъективное восприятие собственного здоровья, согласуются с опубликованными данными отечественных и зарубежных научных исследований [7, 8]. Самооценка здоровья охватывает чувства человека по поводу своего состояния здоровья, объединяя эмоциональное, социальное и психологическое благополучие [9]. Регулярная физическая активность связана с улучшением психического здоровья, снижением уровня стресса и повышением качества жизни, что приводит к повышению самооценки здоровья [8, 10—11]. Лица, которые регулярно занимаются физическими упражнениями, могут испытывать улучшение самочувствия, более актив-

ное социальное взаимодействие и более высокую самооценку, что способствует усилению субъективного ощущения благополучия [8, 12]. Корреляция между физической активностью и самооценкой состояния здоровья была изучена в различных группах населения, включая подростков, взрослых и пожилых людей [13]. У молодых людей повышенный уровень физической активности связан с улучшением самооценки состояния здоровья [10, 14].

Как показало наше исследование среди девушек, соблюдение принципов рационального питания положительно влияет на субъективное восприятие собственного здоровья. Наблюдается существенное различие в показателях самооценки между группа-

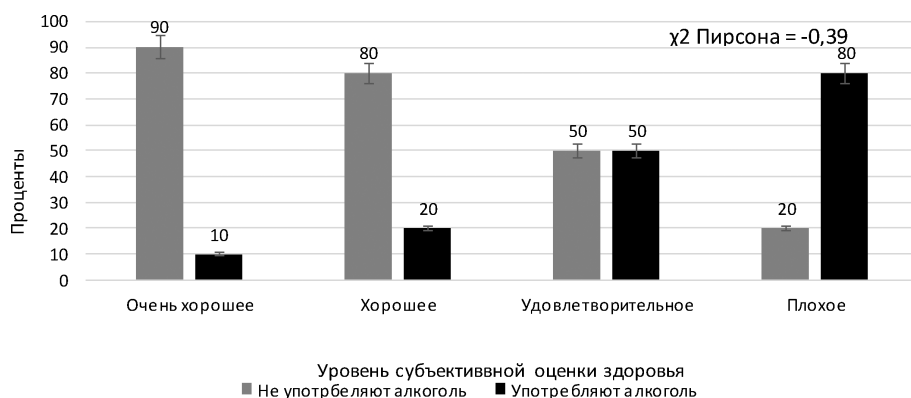


Рис. 4. Субъективная оценка здоровья в зависимости от употребления алкоголя.

ми девушек с рациональным и нерациональным типом питания. Выявленная взаимосвязь подчёркивает важность формирования здоровых пищевых привычек как фактора, способствующего не только объективному улучшению состояния здоровья, но и повышению его субъективной оценки. Правильное питание существенно влияет на субъективную оценку здоровья, влияя на восприятие собственного благополучия [15—17]. Сбалансированная диета, богатая необходимыми питательными веществами, поддерживает физическое и психическое здоровье, способствуя позитивной самооценке состояния здоровья [16—19]. Правильное питание играет решающую роль в поддержании этих аспектов здоровья, тем самым влияя на субъективные оценки состояния здоровья [16, 17, 20]. Влияние питания на субъективные оценки состояния здоровья может варьироваться в зависимости от группы населения [21]. Так, доказано, что общее качество рациона питания связано с самооценкой состояния здоровья молодых людей [22].

Установленная чёткая закономерность, что отказ от курения ассоциирован с более высокой самооценкой здоровья, в то время как курение связано с существенным ухудшением субъективного восприятия состояния здоровья, нашла своё подтверждение в результатах анализа научных исследований [23—25]. Выявлено, что у курильщиков субъективное восприятие здоровья часто ниже, чем у некурящих [18, 26—28].

Как и в случае с курением, отказ от употребления алкоголя у исследуемых девушек ассоциирован с более высокой самооценкой здоровья, в то время как регулярное употребление алкоголя связано с существенным ухудшением субъективного восприятия состояния здоровья. Потребление алкоголя имеет сложную взаимосвязь с субъективной оценкой состояния здоровья, причём на эту взаимосвязь влияют различные факторы [29—31]. В некоторых исследованиях умеренное потребление алкоголя было связано с улучшением субъективного самочувствия [31—33]. Однако другие исследования показывают, что различные формы употребления алкоголя, такие как запой, могут оказывать пагубное воздействие на субъективное здоровье [34—35]. Чрезмерное употребление алкоголя, определяемое как употребление 6 или более порций напитков за один раз, было связано со снижением качества жизни [35]. Эти результаты подчёркивают важность учёта характера употребления алкоголя, а не только общего потребления, при оценке влияния алкоголя на субъективное здоровье [34, 35].

Заключение

Проведённое исследование позволило получить репрезентативные данные о взаимосвязи поведенческих факторов и субъективной оценки здоровья именно в группе девушек 18—22 лет. Целесообразность фокусировки на данной группе обусловлена тем, что молодые женщины в этот период жизни сталкиваются с уникальным комплексом социаль-

но-психологических и физиологических факторов: становление профессиональной траектории, высокая учебная нагрузка, формирование репродуктивного здоровья и часто — изменение привычного образа жизни. Эти обстоятельства определяют тот факт, что девушки являются особо уязвимой группой в отношении формирования рискованных поведенческих паттернов, что может оказывать выраженное влияние на их субъективное благополучие.

Полученные результаты показали, что у девушек регулярная физическая активность и рациональное питание являются значимыми предикторами более высокой самооценки здоровья, в то время как курение и употребление алкоголя тесно связаны с его субъективным ухудшением. Учитывая вышеизложенное, становится очевидной важность разработки и внедрения целенаправленных профилактических программ по укреплению здоровья, ориентированных именно на женскую молодёжь. Формирование у девушек устойчивых моделей здорового образа жизни, включающих регулярную физическую активность, сбалансированное питание и отказ от вредных привычек, является ключевым фактором в улучшении как объективных показателей, так и субъективного восприятия их здоровья в настоящем и будущем.

ЛИТЕРАТУРА

1. Alaric L. Youth lifestyles // *Can. J. Fam. Youth.* 2016. Vol. 8, N 1. P. 205—211. DOI: 10.29173/cjfy27148
2. Burdette A. M., Needham B. L., Taylor M. G., Hill T. D. Health lifestyles in adolescence and self-rated health into adulthood // *J. Health Soc. Behav.* 2017. T. 58, № 4. С. 520—536. DOI: 10.1177/0022146517735313
3. Попова Н. В. Современные подходы к формированию здорового и безопасного образа жизни девушек // *Педагогическое образование на Алтае.* 2021. № 2. С. 126—129.
4. Соколова М. П. Влияние образа жизни и экологических привычек на здоровье молодежи (обзор литературы) // *Окружающая среда и здоровье.* 2024. № 3. С. 72—80. DOI: 10.32402/dovkil2024.03.072
5. Cárdenas D., Lattimore F., Steinberg D., Reynolds K. J. Youth well-being predicts later academic success // *Sci. Rep.* 2022. Vol. 12. P. 2134. DOI: 10.1038/s41598-022-05780-0
6. Solaro N., Oggioni G., Bernardelli G. et al. Lifestyle and Perceived well-being in children and teens: Importance of exercise and sedentary behavior // *Nutrients.* 2025. Vol. 17, N 14. P. 2370. DOI: 10.3390/nu17142370
7. Сабгайд Т. П., Зубко А. В., Землянова Е. В. и др. Приверженность студентов с разной самооценкой состояния здоровья к занятиям физическими упражнениями // *Социальные аспекты здоровья населения.* 2022. Т. 68, № 1. С. 9. DOI: 10.21045/2071-5021-2022-68-1-9
8. Liao T., Yin Y., Hu X. et al. The relationship between physical activity and subjective well-being in Chinese university students: the mediating roles of perceived health, social support and self-esteem // *Front. Sports Active Living.* 2023. Vol. 5. P. 1280404. DOI: 10.3389/fspor.2023.1280404
9. Mancilla I., Rivera L., Bergstrom J., Molina A. Activity level and successful aging, subjective age, and mental, physical, and general health // *Innovation in Aging.* 2023. Vol. 7, Suppl 1. P. 710—711. DOI: 10.1093/geroni/igad104.2304
10. Котова М. Б., Максимов С. А., Шальнова С. А. и др. Уровни и виды физической активности в России по данным исследования ЭССЕ-РФ: есть ли след пандемии COVID-19? // *Кардиоваскулярная терапия и профилактика.* 2023. Т. 22, № 8S. С. 3787. DOI: 10.15829/1728-8800-2023-3787
11. Huang C. H., Umegaki H., Makino T. et al. Effect of various exercises on intrinsic capacity in older adults with subjective cognitive concerns // *J. Am. Med. Direct. Assoc.* 2021. Vol. 22, N 4. P. 780—786.e2. DOI: 10.1016/j.jamda.2020.06.048

12. Скобелина Н. А. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на социальное здоровье студенческой молодежи: по материалам регионального исследования // *Человек. Спорт. Медицина*. 2023. Т. 23, № 3. С. 2577. DOI: 10.14529/hsm230307
13. Granger E., Di Nardo F., Harrison A., et al. A systematic review of the relationship of physical activity and health status in adolescents // *Eur. J. Public Health*. 2017. Vol. 27, Suppl_2. P. 100—106. DOI: 10.1093/eurpub/ckw187
14. Galán I., Boix R., Medrano M. J. et al. Physical activity and self-reported health status among adolescents: a cross-sectional population-based study // *BMJ Open*. 2013. Vol. 3, N 5. P. e002644. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-002644>
15. Скобелина Н. А. Роль сбалансированного питания в формировании самооценки здоровья у подростков: региональное исследование // *Вопросы питания*. 2024. Т. 93, № 2. С. 34—41. DOI: 10.14529/hsm230307
16. Alija G., Dauti M., Havziu D. et al. Human health and importance of nutrition // *Acta Medica Balkanica*. 2024. Vol. 9, N 17—18. P. 153—161. DOI: 10.62792/ut.amb.v9.i17-18.p2563
17. Bekdash R. A. Epigenetics, nutrition, and the brain: improving mental health through diet // *Int. J. Mol. Sci*. 2024. Vol. 25, N 7. P. 4036. DOI: 10.3390/ijms25074036
18. Иванова А. А., Петров С. Н., Сидорова Е. В. и др. Влияние пищевых привычек на самооценку здоровья у лиц с метаболическим синдромом // *Профилактическая медицина*. 2023. Т. 26, № 3. С. 45—52. DOI: 10.15829/1728-8800-2023-3787
19. Gupta C., Hande S. Exploring the importance of gut and nutrition in mental health: a step towards nutritional psychiatry // *Int. J. Sci. Healthcare Res*. 2025. Vol. 10, N 2. P. 74—80. DOI: 10.52403/ijshr.20250209
20. Полякова О., Бонкало Т. Благополучие как компонент субъективной оценки здоровья у студентов // *Городское здравоохранение*. 2024. Т. 5, № 2. С. 24—32. DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2024.v5i2.24—32
21. Mehegan L., Rainville C., Skufca L. The buffering effects of nutrition on age: a generational analysis of diet and health status // *Innovation in Aging*. 2018. Vol. 2, Suppl_1. P. 471—471. DOI: 10.1093/geroni/igy023.1762
22. Goodwin D. K., Knol L. L., Eddy J. M. et al. The relationship between self-rated health status and the overall quality of dietary intake of US adolescents // *J. Am. Dietetic Assoc*. 2006. Vol. 106, N 9. P. 1450—1453. DOI: 10.1016/j.jada.2006.06.011
23. Козлова М. И., Федоров А. В. Влияние курения на психологическое благополучие и качество жизни студентов медицинских вузов // *Психология здоровья в образовании*. 2023. Т. 16, № 2. С. 34—42. DOI: 10.26739/2078-1964-2023-2-34
24. Vogl M., Wenig C. M., Leidl R., Pokhrel S. Smoking and health-related quality of life in English general population: implications for economic evaluations // *BMC Public Health*. 2012. Vol. 12, N 1. P. 203. DOI: 10.1186/1471-2458-12-203
25. Gawlikowska-Sroka A., Dzięciołowska-Baran E., Szczurowski J. Relationships between tobacco abuse and self-assessment of health // *Adv. Exp. Med. Biol*. 2016. Vol. 885. P. 39—46. DOI: 10.1007/5584_2015_188
26. Громов Д. И., Лебедева Е. С. Влияние отказа от курения на динамику самооценки здоровья у пациентов с хроническими заболеваниями // *Терапевтический архив*. 2025. Т. 97, № 3. С. 78—85. DOI: 10.26442/terarkh202597378
27. Park M.-H. Subjective health cognition, well-being, and smoking and drinking behaviors among adolescents // *Adv. Soc. Sci. Res. J*. 2022. Vol. 9, N 8. P. 421—424. DOI: 10.14738/assrj.98.12970
28. Lee B., Rosen L. V., Mulroy N. M. et al. Disparities in tobacco smoking and risk of cardiovascular disease in people with low socioeconomic status or serious psychological distress: a simulation analysis // *Am. J. Prevent. Med*. 2025. Vol. 68, N 2. P. 402—407. DOI: 10.1016/j.amepre.2024.10.008
29. Иванова А. А., Петров С. Н., Сидорова Е. В. и др. Влияние алкогольных привычек на самооценку здоровья у лиц с метаболическим синдромом // *Профилактическая медицина*. 2023. Т. 26, № 3. С. 45—52. DOI: 10.15829/1728-8800-2023-3787
30. Кондратенко В. А. Потребление алкоголя российской молодежью: как предпочтения родителей определяют поведение детей // *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*. 2025. № 2. С. 2772. DOI: 10.14515/monitoring.2025.2.2772
31. Perez-Araluce R., Bes-Rastrollo M., Martínez-González M. Á. et al. Effect of binge-drinking on quality of life in the 'Seguimiento Universidad de Navarra' (SUN) cohort // *Nutrients*. 2023. Vol. 15, N 5. P. 1072. DOI: 10.3390/nu15051072
32. Сковорцова Е. С., Лушкина Н. П. Самооценка здоровья подростками и их приверженность программам медицинской профилактики // *Социальные аспекты здоровья населения*. 2025. Т. 70, S5. С. 21. DOI: 10.21045/2071-5021-2025-70-S5-21
33. Kuitunen-Paul S., Obst E., Schmidt R. et al. Effects of alcohol intoxication on self-reported drinking patterns, expectancies, motives and personality: a randomized controlled experimental study // *Addict. Biol*. 2018. Vol. 24, N 3. P. 522—530. DOI: 10.1111/adb.12604
34. Park J. E., Hong J. P., Jeon H. J. et al. Age-related differences in the associations among at-risk drinking, alcohol use disorder, and psychological distress across the adult lifespan: a nationwide representative study in South Korea // *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2020. Vol. 55, N 10. P. 1335—1344. DOI: 10.1007/s00127-020-01845-5
35. Wu Z., Liu G. G., Ye X. et al. Alcohol drinking and psychological health outcome // *Eur. J. Psychol. Open*. 2024. Vol. 83, N 2. P. 47—55. DOI: 10.1024/2673—8627/a000056

REFERENCES

1. Alaric L. Youth lifestyles. *Can J Family Youth*. 2016;8(1):205—211. DOI: 10.29173/cjfy27148
2. Burdette A. M., Needham B. L., Taylor M. G., Hill T. D. Health lifestyles in adolescence and self-rated health into adulthood. *J. Health Soc. Behav*. 2017;58(4):520—536. DOI: 10.1177/0022146517735313
3. Popova N. V. Modern approaches to the formation of a healthy and safe lifestyle for girls. *Pedagogicheskoe obrazovanie na Altae*. 2021;2: 126—129
4. Sokolova M. P. The influence of lifestyle and environmental habits on youth health (literature review). *Okruzhayushchaya sreda i zdorov'e*. 2024;3(112):72—80. DOI: 10.32402/dovkil2024.03.072 (In Russ.)
5. Cárdenas D., Lattimore F., Steinberg D., Reynolds K. J. Youth well-being predicts later academic success. *Sci. Rep*. 2022;12(1):2134. DOI: 10.1038/s41598-022-05780-0
6. Solaro N., Oggionni G., Bernardelli G. et al. Lifestyle and perceived well-being in children and teens: importance of exercise and sedentary behavior. *Nutrients*. 2025;17(14):2370. DOI: 10.3390/nu17142370
7. Sabgayda T. P., Zubko A. V., Zemlyanova E. V. et al. Commitment to physical exercise among students with different self-assessed health status. *Social'nye aspekty zdorov'ya naseleniya*. 2022;68(1):9. DOI: 10.21045/2071-5021-2022-68-1-9 (In Russ.)
8. Liao T., Yin Y., Hu X. et al. The relationship between physical activity and subjective well-being in Chinese university students: the mediating roles of perceived health, social support and self-esteem. *Front. Sports Active Living*. 2023;5:1280404. DOI: 10.3389/fspor.2023.1280404
9. Mancilla I., Rivera L., Bergstrom J., Molina A. Activity level and successful aging, subjective age, and mental, physical, and general health. *Innovation in Aging*. 2023;7(Suppl 1):710—711. DOI: 10.1093/geroni/igad104.2304
10. Kotova M. B., Maksimov S. A., Shalnova S. A. et al. Levels and types of physical activity in Russia according to the ESSE-RF study: is there a trace of the COVID-19 pandemic? *Kardiovaskulyarnaya terapiya i profilaktika*. 2023;22(85):3787. DOI: 10.15829/1728-8800-2023-3787 (In Russ.)
11. Huang C. H., Umegaki H., Makino T. et al. Effect of various exercises on intrinsic capacity in older adults with subjective cognitive concerns. *J. Am. Med. Direct. Assoc*. 2021;22(4):780—786.e2. DOI: 10.1016/j.jamda.2020.06.048
12. Skobelina N. A. The influence of sports activities on the social health of student youth: based on regional research data. *Chelovek. Sport. Meditsina*. 2023;23(3):2577. DOI: 10.14529/hsm230307 (In Russ.)
13. Granger E., Di Nardo F., Harrison A. et al. A systematic review of the relationship of physical activity and health status in adolescents. *Eur. J. Public Health*. 2017;27(Suppl 2):100—106. DOI: 10.1093/eurpub/ckw187
14. Galán I., Boix R., Medrano M. J. et al. Physical activity and self-reported health status among adolescents: a cross-sectional population-based study. *BMJ Open*. 2013;3(5):e002644. DOI: 10.1136/bmjopen-2013-002644
15. Skobelina N. A. The role of balanced nutrition in the formation of health self-assessment in adolescents: a regional study. *Voprosy pitaniya*. 2024;93(2):34—41. DOI: 10.14529/hsm230307 (In Russ.)
16. Alija G., Dauti M., Havziu D. et al. Human health and importance of nutrition. *Acta Medica Balkanica*. 2024;9(17—18):153—161. DOI: 10.62792/ut.amb.v9.i17-18.p2563

17. Bekdash R. A. Epigenetics, nutrition, and the brain: improving mental health through diet. *Int. J. Mol. Sci.* 2024;25(7):4036. DOI: 10.3390/ijms25074036
18. Ivanova A. A., Petrov S. N., Sidorova E. V. et al. The influence of eating habits on self-rated health in individuals with metabolic syndrome. *Profilakticheskaya medicina.* 2023;26(3):45—52. DOI: 10.15829/1728-8800-2023-3787 (In Russ.)
19. Gupta C., Hande S. Exploring the importance of gut and nutrition in mental health: a step towards nutritional psychiatry. *Int. J. Sci. Healthcare Res.* 2025;10(2):74—80. DOI: 10.52403/ijshr.20250209
20. Polyakova O., Bonkalo T. Well-being as a component of subjective health assessment among students. *Gorodskoe zdravooohranenie.* 2024;5(2):24—32. DOI: 10.47619/2713-2617.zm.2024.v.5i2;24—32
21. Mehegan L., Rainville C., Skufca L. The buffering effects of nutrition on age: a generational analysis of diet and health status. *Innovation in Aging.* 2018;2(Suppl 1):471—471. DOI: 10.1093/geroni/igy023.1762
22. Goodwin D. K., Knol L. L., Eddy J. M. et al. The relationship between self-rated health status and the overall quality of dietary intake of US adolescents. *J. Am. Dietetic Assoc.* 2006;106(9):1450—1453. DOI: 10.1016/j.jada.2006.06.011
23. Kozlova M. I., Fedorov A. V. The impact of smoking on psychological well-being and quality of life among medical students. *Psikhologiya zdorov'ya v obrazovanii.* 2023;16(2):34—42. DOI: 10.26739/2078-1964-2023-2-34 (In Russ.)
24. Vogl M., Wenig C. M., Leidl R., Pokhrel S. Smoking and health-related quality of life in English general population: implications for economic evaluations. *BMC Public Health.* 2012;12(1):203. DOI: 10.1186/1471-2458-12-203
25. Gawlikowska-Sroka A., Dzięciołowska-Baran E., Szczurowski J. Relationships between tobacco abuse and self-assessment of health. *Adv. Exp. Med. Biol.* 2015;885:39—46. DOI: 10.1007/5584_2015_188
26. Gromov D. I., Lebedeva E. S. The effect of smoking cessation on the dynamics of health self-assessment in patients with chronic diseases. *Terapevticheskii arkhiv.* 2025;97(3):78—85. DOI: 10.26442/terarkh202597378 (In Russ.)
27. Park M.-H. Subjective health cognition, well-being, and smoking and drinking behaviors among adolescents. *Adv. Soc. Sci. Res. J.* 2022;9(8):421—424. DOI: 10.14738/assrj.98.12970
28. Lee B., Rosen L. V., Mulroy N. M. et al. Disparities in tobacco smoking and risk of cardiovascular disease in people with low socioeconomic status or serious psychological distress: a simulation analysis. *Am. J. Prevent. Med.* 2025;68(2):402—407. DOI: 10.1016/j.amepre.2024.10.008
29. Ivanova A. A., Petrov S. N., Sidorova E. V. et al. The influence of alcohol habits on self-rated health in individuals with metabolic syndrome. *Profilakticheskaya medicina.* 2023;26(3):45—52. DOI: 10.15829/1728-8800-2023-3787 (In Russ.)
30. Kondratenko V. A. Alcohol consumption among Russian youth: how parental preferences shape children's behavior. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i social'nye peremeny.* 2025;2:2772. DOI: 10.14515/monitoring.2025.2.2772 (In Russ.)
31. Perez-Araluce R., Bes-Rastrollo M., Martínez-González M. Á. et al. Effect of binge-drinking on quality of life in the 'Seguimiento Universidad de Navarra' (SUN) cohort. *Nutrients.* 2023;15(5):1072. DOI: 10.3390/nu15051072
32. Skvortsova E. S., Lushkina N. P. Adolescents' self-assessment of health and their adherence to medical prevention programs. *Social'nye aspekty zdorov'ya naseleniya.* 2025;70(55):21. DOI: 10.21045/2071-5021-2025-70-55-21 (In Russ.)
33. Kuitunen-Paul S., Obst E., Schmidt R. et al. Effects of alcohol intoxication on self-reported drinking patterns, expectancies, motives and personality: a randomized controlled experimental study. *Addict. Biol.* 2018;24(3):522—530. DOI: 10.1111/adb.12604
34. Park J. E., Hong J. P., Jeon H. J. et al. Age-related differences in the associations among at-risk drinking, alcohol use disorder, and psychological distress across the adult lifespan: a nationwide representative study in South Korea. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology.* 2020;55(10):1335—1344. DOI: 10.1007/s00127-020-01845-5
35. Wu Z., Liu G. G., Ye X. et al. Alcohol Drinking and psychological health outcome. *Eur. J. Psychol. Open.* 2024;83(2):47—55. DOI: 10.1024/2673-8627/a000056

Вклад авторов: все авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article. The authors declare no conflicts of interests.

Статья поступила в редакцию 26.05.2025; одобрена после рецензирования 18.06.2025; принята к публикации 06.11.2025. The article was submitted 26.06.2025; approved after reviewing 18.06.2025; accepted for publication 06.11.2025.