

УДК 37.015.3

DOI 10.5930/1994-4683-2026-4-227-236

Учет гендерных и возрастных факторов при разработке модели формирования здоровьесберегающих практик у студентов

Шамкова Наталья Тимофеевна, доктор технических наук, профессор

Кечин Кирилл Яковлевич

Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

Цель исследования – разработать и апробировать персонализированную модель развития валеологической компетентности с учётом психотипов личности по концепции В. И. Гарбузова и интеграции инновационных образовательных технологий для преодоления когнитивно-поведенческого диссонанса в отношении здорового образа жизни (ЗОЖ) у студентов.

Методы и организация исследования. В исследовании приняли участие студенты вуза (девушки и юноши) в возрасте 16-22 лет и старше. Применялись следующие методы: анкетирование, тестирование по методике В. И. Гарбузова для выявления доминирующего инстинкта, наблюдение за поведенческими паттернами в сфере ЗОЖ, педагогический эксперимент (констатирующий и формирующий этапы).

Результаты исследования и выводы. Апробация модели привела к значимым изменениям: доля студентов с регулярной приверженностью ЗОЖ выросла с 24 % до 58 %, уровень внутренней мотивации к здоровьесберегающему поведению – с 32 % до 61 %. Выявлены статистически значимые корреляции между доминирующим инстинктом и мотивационными стратегиями (альтруистический тип – социальная ответственность, либертофильный – потребность в автономии, доминантный – ориентация на социальное продвижение). Разработан диагностический комплекс для определения психотипа и уровня валеологической грамотности, предложены дифференцированные педагогические стратегии для различных психотипов. Персонализированная модель может быть внедрена в образовательные программы вузов и колледжей для формирования индивидуальных траекторий развития валеологических компетенций и снижения когнитивно-поведенческого диссонанса. Перспективно создание цифровых платформ для сопровождения ЗОЖ и проведение лонгитюдных исследований долгосрочных эффектов индивидуализированных программ.

Ключевые слова: валеологическое образование, когнитивно-поведенческий диссонанс, здоровый образ жизни, психотипологии, доминирующие инстинкты, индивидуализация образования, внутренняя мотивация, студенты высших и средних профессиональных учебных заведений

Финансирование. Исследование выполнено при поддержке Кубанского научного фонда (проект № ППН-24.1/17 «Организационное проектирование здорового питания обучающихся: научно-практические аспекты валеологической педагогики»).

Для цитирования: Шамкова Н. Т., Кечин К. Я. Учет гендерных и возрастных факторов при разработке модели формирования здоровьесберегающих практик у студентов. DOI 10.5930/1994-4683-2026-4-227-236 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 4 (254). С. 227–236.

Consideration of gender and age factors in developing a model for health-promoting practices among university students

Shamkova Natalia Timofeevna, doctor of technical sciences, professor

Kechin Kirill Yakovlevich

Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

The purpose of the study is to develop and test a personalized model for the development of valeological competence, taking into account personality psychotypes according to V. I. Garbuzov's concept and the integration of innovative educational technologies to overcome cognitive-behavioral dissonance regarding a healthy lifestyle (HLS) among students.

Research methods and organization. The study involved university students (female and male) aged 16-22 and older. The following methods were used: questionnaires, testing according to

the V. I. Garbuzov methodology to identify the dominant instinct, observation of behavioral patterns in the field of a healthy lifestyle, and a pedagogical experiment (ascertaining and formative stages).

Research results and conclusions. The testing of the model led to significant changes: the proportion of students with a regular commitment to a healthy lifestyle increased from 24% to 58%, and the level of intrinsic motivation for health-preserving behavior rose from 32% to 61%. Statistically significant correlations were identified between the dominant instinct and motivational strategies (altruistic type – social responsibility, libertophilic – need for autonomy, dominant – orientation toward social advancement). A diagnostic complex was developed to determine psychotype and the level of valeological literacy, and differentiated pedagogical strategies for various psychotypes were proposed. A personalized model can be implemented in university and college educational programs to form individual development trajectories of valeological competencies and to reduce cognitive-behavioral dissonance. The creation of digital platforms to support a healthy lifestyle and the conduct of longitudinal studies on the long-term effects of individualized programs are promising.

Keywords: valeological education, cognitive-behavioral dissonance, healthy lifestyle, psychotypologies, dominant instincts, individualization of education, intrinsic motivation, students of higher and secondary vocational educational institutions

Funding. The study was supported by the Kuban Science Foundation (project No. PPN 24.1/17 "Organizational Design of Healthy Nutrition for Students: Scientific and Practical Aspects of Valeological Pedagogy").

For citation: Shamkova N. T., Kechin K. Y. (2026), "Consideration of gender and age factors in developing a model for health-promoting practices among university students", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 4 (254), pp. 227–236, DOI 10.5930/1994-4683-2026-4-227-236.

Введение. В условиях повышенных требований к физическому и психологическому здоровью молодёжи особую актуальность приобретает эффективность программ формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в учебных заведениях [1, 2]. Несмотря на их широкое внедрение, лишь незначительная часть студентов регулярно придерживается принципов ЗОЖ [3, 4]. Возникающие проблемы связаны, в том числе, с фрагментарностью содержания образовательных программ (отсутствие единой методологии), низким уровнем интерактивности (преобладание лекционных форм) и слабой связью с профессиональной подготовкой. Деятельностное направление включает традиционные формы (занятия физической культурой как обязательный компонент ФГОС, дни здоровья, спортивные мероприятия, тренинги), экологические акции, практикумы по гигиене питания (мастер-классы по приготовлению здоровых блюд и т. п.). Ограничивают данное направление низкая вовлечённость (многие студенты избегают внеучебной активности), сезонность мероприятий, отсутствие персонализации. Наши исследования выявили критическую долю обучающихся с низким уровнем валеологического потенциала (42%) при высоком уровне позитивного отношения к ЗОЖ (71%), что указывает на «когнитивно-поведенческий диссонанс».

Вопросы формирования ЗОЖ у молодёжи отражены в работах по: валеологии (И. И. Брехман [5], Э. Н. Вайнер [6]); психологии здоровья (Г. С. Никифоров [7], В. А. Ананьев [8]); педагогике здоровьесбережения (Н. К. Смирнов [9], Л. М. Митина [10]); психотопологическим концепциям (В. И. Гарбузов [11], К. Г. Юнг [12], Г. Айзенк [13]). Однако интеграция психотопологического подхода и современных образовательных технологий в контексте валеологического просвещения остаётся недостаточно изученной.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности валеологического просвещения в вузах; потребностью в персонализированных подходах к формированию культуры здоровья; возрастающей ролью психологии личности в педагогике здоровья; развитием цифровых технологий для индивидуализации обучения.

Объектом нашего исследования стал процесс формирования культуры здоровья у обучающихся, предметом — педагогические условия и технологии развития валеологической компетентности студентов с учётом гендерных и возрастных факторов в рамках модели формирования здоровьесберегающих практик.

Цель исследования – разработать и экспериментально проверить модель развития валеологической компетентности студентов с учётом доминирующих инстинктов личности (по концепции В. И. Гарбузова) и применением инновационных педагогических технологий.

С учётом доминирующего инстинкта как базовой детерминанты мотивации предполагается повысить результативность формирования здоровьесберегающей культуры за счёт: дифференциации просветительского контента по психотипам; персонализации образовательных технологий; интеграции диагностики психотипа в образовательный процесс; сочетания традиционных и цифровых методов обучения.

Задачи исследования:

- 1) Изучить уровень валеологической грамотности и отношение к ЗОЖ у студентов с учётом их возраста и пола.
- 2) Разработать и апробировать модель индивидуализированного валеологического просвещения для вуза.
- 3) Сформулировать практические рекомендации по внедрению модели в систему высшего образования.

Методика и организация исследования. В исследовании приняли участие 252 студента Кубанского государственного технологического университета (183 девушки, 69 юношей) в возрасте 16–22+ лет. Критерии включения в исследование предусматривали отсутствие медицинских противопоказаний к стандартному питанию, наличие добровольного информированного согласия на участие в исследовании, а также регулярное посещение учебных занятий, что обеспечивало возможность участия в формирующем эксперименте.

Методологическая основа исследования сформирована на интеграции ряда научных концепций и подходов. В качестве теоретической базы выступили: концепция доминирующих инстинктов В. И. Гарбузова [14], используемая для типологизации личности и выявления мотивационных детерминант; теория индивидуализации обучения (И. Э. Унт, А. А. Кирсанов) [15, 16], послужившая основой для проектирования персонализированных образовательных стратегий; принципы педагогики здоровьесбережения (Н. К. Смирнов, Т.Д. Дубовицкая) [9, 17], обеспечивающие формирование культуры здоровья; а также современные образовательные технологии (В. В. Карпеев, Л. А. Цветкова), позволяющие внедрять интерактивные методы обучения [18–20].

В рамках исследования применялся комплекс теоретических (анализ научной литературы по валеологии, психологии мотивации и педагогическим технологиям, систематизация и обобщение подходов к формированию ЗОЖ), эмпирических (анкетирование (авторская анкета из 7 разделов для оценки мотивации к ЗОЖ), тестирование по методике В. И. Гарбузова, анализ дневников питания, педагогический эксперимент, фокус-группы с участниками для качественной оценки изменений в отношении к ЗОЖ, экспертные интервью с педагогами) и статистических методов (обработка данных в программе *Statistica 12.6*, построение карт соответствия для анализа взаимосвязи психотипа и изменений в поведении, расчёт критерия Стьюдента для проверки статистической значимости различий).

В рамках педагогического эксперимента применяли:

- дифференцированное обучение: разделение экспериментальной группы (ЭГ) на подгруппы по психотипам (эгофильный, генофильный, альтруистический, исследовательский, доминантный, либертофильный, дигниотфильный) с подбором индивидуального содержания и методов;
 - интерактивные методы: квесты («Путь к здоровью»), деловые и ролевые игры, дискуссии;
 - практико-ориентированные технологии: кулинарные мастер-классы, лабораторные работы по анализу пищевой ценности продуктов, проекты («Мой здоровый кампус»);
 - цифровые инструменты: онлайн-квесты (Interacty.me), интерактивные тренажёры («Лаборатория „ПитаниеСумом“»), электронные дневники самоконтроля;
 - технологии мониторинга: регулярное анкетирование, фокус-группы.
- План педагогического эксперимента приведён в таблице 1.

Таблица 1 – План педагогического эксперимента

Этап	Сроки	Задачи этапа	Действия и процедуры	Методы и инструменты	Участники	Ожидаемые результаты
1	2	3	4	5	6	7
1. Подготовительный	2 недели	Разработать инструментарий диагностики. Сформировать группу. Подготовить материалы и ресурсы для обучения	Подготовка анкет и тестов. Инструктаж педагогов и наставников. Информирование участников о целях эксперимента. Создание интерактивного контента на сайте «Лаборатория „ПитаниеСумом“»	Google Forms / Yandex Forms для онлайн-анкет. Методички и инструкции для педагогов. Платформа Interacty.me для интерактивного контента	Исследователи (организаторы эксперимента). Педагоги и наставники. Участники эксперимента (студенты)	Готовый инструментарий диагностики (анкеты, тесты). Утверждённый план занятий. Подготовленные онлайн-материалы. Сформированные группы (ЭГ и КГ)
2. Диагностический	2 недели	Выявить исходный уровень мотивации к ЗОЖ. Определить доминирующий инстинкт у участников ЭГ. Оценить пищевые привычки и режим дня	Анкетирование по авторской анкете (7 разделов). Тестирование по методике В. И. Гарбузова (35 вопросов + 5 ассоциативных тестов). Сбор дневников питания за 7 дней. Анализ режима дня и физической активности	Авторская анкета по мотивации к ЗОЖ. Тест Гарбузова. Дневники питания. Statistica 12.6 (первичная обработка данных)	Участники эксперимента (252 студента). Исследователи. Ассистенты (сбор и обработка данных)	База данных с результатами диагностики. Распределение участников ЭГ по психотипам. Выявление исходного уровня знаний и мотивации к ЗОЖ

Продолжение таблицы 1						
1	2	3	4	5	6	7
3. Формирование групп	1 неделя	Разделить ЭГ на подгруппы по психотипам. Обеспечить сопоставимость ЭГ и КГ	Обработка результатов тестирования по Гарбузову. Разделение ЭГ на 3 подгруппы: подгруппа 1 (эгофильный, доминантный, дигниофильный типы), подгруппа 2 (генофильный, альтруистический типы), подгруппа 3 (исследовательский, либертофильный типы). КГ остаётся единой группой без дифференциации	Статистическая обработка данных (Statistica 12.6). Таблицы распределения участников	Исследователи. Ассистенты	Сформированные подгруппы ЭГ (по психотипам). Контрольная группа без дифференциации. Подтверждение сопоставимости групп по ключевым параметрам
4. Экспериментальное обучение	3 месяца	Реализовать дифференцированную программу в ЭГ. Провести стандартную программу в КГ. Мониторить вовлечённость и прогресс участников	Для ЭГ: Дистанционные модули (видеолекции, интерактивные тесты). Аудиторные занятия в игровой форме (квест «Путь к здоровью», деловые игры). Практические лаборатории (кулинарные мастер-классы, анализ пищевой ценности продуктов). Для КГ: Стандартные лекции и семинары по ЗОЖ. Общие практические занятия без учёта психотипов	Сайт «Лаборатория „ПитаниеСумом“». Interacty.me (интерактивный контент). Лаборатории КубГУ. Электронные дневники самоконтроля	Участники ЭГ и КГ. Преподаватели и наставники. Исследователи (мониторинг)	Повышение уровня знаний и мотивации в ЭГ. Улучшение пищевых привычек у участников ЭГ. Данные промежуточного мониторинга вовлечённости
5. Контрольный	2 недели	Оценить эффективность дифференцированной модели. Сравнить результаты ЭГ и КГ	Итоговое тестирование знаний (30 вопросов). Анализ дневников питания (до/после). Повторный мотивационный опрос. Фокус-группы с участниками. Экспертные интервью с педагогами. Статистическая обработка данных	Итоговый тест по ЗОЖ. Дневники питания. Анкета по мотивации. Протоколы фокус-групп и интервью. Statistica 12.6 (карты соответствия, корреляции, критерий Стьюдента)	Участники ЭГ и КГ. Исследователи. Эксперты (педагоги)	Количественные данные об изменениях в знаниях, мотивации и поведении. Качественные выводы из фокус-групп и интервью. Статистически подтверждённые различия между ЭГ и КГ

Продолжение таблицы 1						
1	2	3	4	5	6	7
6. Анализ и интерпретация данных	1 неделя	Сравнить результаты ЭГ и КГ по критериям. Проверить гипотезу эксперимента. Выявить значимые закономерности	Сравнение средних значений по тестам и анкетам. Построение карт соответствия (связь психотипа и изменений в поведении). Расчёт статистической значимости ($p < 0,05$). Формулировка выводов	Statistica 12.6. Графики и диаграммы. Таблицы сравнений	Исследователи	Подтверждение/опровержение гипотезы. Выводы о влиянии дифференцированного подхода на мотивацию к ЗОЖ
7. Заключительный	1 неделя	Оформить результаты эксперимента. Разработать рекомендации для внедрения модели	Составление отчёта с результатами. Разработка методических рекомендаций для вузов. Подготовка публикаций и презентаций	Текстовые редакторы (Word, LaTeX). Программы для презентаций (PowerPoint, Google Slides)	Исследователи. Авторы публикаций	Отчёт по эксперименту. Методические рекомендации для педагогов. Статьи и тезисы для конференций. Презентация результатов

Статистическая обработка данных осуществлялась с применением корреляционного анализа по Спирмену для выявления связей между психотипом и мотивационными стратегиями, кластерного анализа для группировки студентов по уровню валеологического потенциала, критерия Пирсона (χ^2) для проверки значимости различий между группами, а также расчёта коэффициента альфа Кронбаха ($\alpha = 0,82$) для оценки надёжности диагностического инструментария.

Обработка данных проводилась с использованием программных средств «Statistica 12.6» (StatSoft) для статистического анализа и MS Excel для визуализации данных и формирования отчётных таблиц.

Критерии оценки эффективности:

- уровень знаний по ЗОЖ (баллы итогового теста из 30 вопросов);
- доля студентов с регулярным и сбалансированным питанием (%);
- динамика мотивации к ЗОЖ (по шкале анкеты);
- вовлечённость в практические активности (количество участников проектов).

Валидность исследования обеспечивалась использованием апробированных и валидизированных методик (в т.ч. теста Гарбузова и стандартизированных шкал оценки мотивации), репрезентативностью выборки ($n = 252$, с учётом гендерного и возрастного разнообразия), применением многомерного статистического анализа для подтверждения гипотез, а также контролем внешних переменных за счёт единых условий проведения диагностики и стандартизации инструкций.

Этические аспекты исследования строго соблюдались: все респонденты были заблаговременно проинформированы о целях, задачах и методах исследова-

ния, участие носило добровольный характер и сопровождалось подписанием информированного согласия. Гарантировались анонимность и конфиденциальность персональных данных, а результаты представлены в агрегированном виде без указания индивидуальных идентификаторов.

Результаты исследования. В ходе проведённого исследования был выполнен комплексный анализ валеологической грамотности, пищевых привычек и психотипологических особенностей студенческой молодёжи с учётом гендерных и возрастных характеристик. Структурный анализ выборки ($n = 252$) выявил преобладание низкого и среднего уровней валеологического потенциала среди студентов (79 %), что свидетельствует о существенном дефиците валеологической грамотности в студенческой среде. Распределение по уровням выглядит следующим образом:

- высокий уровень (21 %, $n = 53$) характеризуется осознанным отношением к здоровью, регулярным соблюдением гигиенических норм и проактивным использованием здоровьесберегающих практик;
- средний уровень (37 %, $n = 93$) отражает фрагментарное следование принципам ЗОЖ, эпизодическую физическую активность и недостаточную рефлекссию о долгосрочных рисках нездорового образа жизни;
- низкий уровень (42 %, $n = 106$) связан с отсутствием системной заботы о здоровье, высокой распространённостью факторов риска (гиподинамия, нерегулярное питание) и низкой мотивацией к изменениям.

При этом был обнаружен выраженный разрыв между когнитивным и поведенческим компонентами здоровьесберегающего поведения: несмотря на высокий уровень позитивного отношения к ЗОЖ (71 % респондентов), 42 % участников демонстрируют низкий уровень валеологического потенциала. Данный факт подтверждает наличие «когнитивно-поведенческого диссонанса» в сфере здоровьесбережения (Казин и др., 2012).

Анализ пищевых привычек показал, что 58% студентов зависят от внешних источников питания (буфеты, столовые, магазины, фастфуд), что повышает риски несбалансированного рациона и дефицита необходимых нутриентов. Особое внимание привлекает несбалансированность структуры перекусов: доминирование углеводных продуктов (54% – мучные изделия) при явном дефиците растительной пищи (13% – фрукты и овощи). Хотя салаты и супы занимают лидирующую позицию среди основных блюд (46%), их качество и состав требуют дополнительного анализа. Эти данные подчёркивают необходимость целенаправленного формирования культуры здорового питания в студенческой среде.

Исследование гендерно-возрастных особенностей распределения психотипов выявило значимые различия между юношами и девушками. У юношей доминируют:

- альтруистический тип (20 %, мотивация заботы о других, склонность к эмпатии и бескорыстной помощи, коррелирует с готовностью участвовать в волонтерских программах, $r = 0,58$);
- дигнифилярный (20 %, ценность самоуважения, неприятие практик, угрожающих самоуважению, $r = 0,62$);
- доминантный (18 %, лидерская направленность, стремление к социальному влиянию, связан с восприятием ЗОЖ как инструмента карьерного роста, $r = 0,61$).

У девушек преобладают:

- доминантный тип (40 %, высокая склонность к лидерству, ориентация на достижение целей, восприятие ЗОЖ как элемента социального продвижения);
- эгофильный (19 %, фокус на самосохранении, тревожность за здоровье близких, $r = 0,48$);

– альтруистический (14 %, мотивация через заботу о социуме).

Статистический анализ (метод Пирсона, $\rho \geq 0,45$; $p < 0,05$) позволил выявить значимые корреляционные связи между психотипом и установками на ЗОЖ:

– доминантный тип ассоциирует здоровье с социальными достижениями ($r = 0,61$);

– либертофильный демонстрирует сопротивление внешним регламентам ($r = -0,49$);

– альтруистический мотивирован через социальную ответственность ($r = 0,64$);

– генофильный связывает ЗОЖ с репродуктивным здоровьем ($r = 0,55$).

Метод соответствия анализа (СА) подтвердил, что психотип и возраст являются валидными предикторами установок на ЗОЖ ($\cos^2 \geq 0,4$). В частности, наблюдается нелинейный рост валеологической активности с возрастом:

– в группе 16–18 лет ($n = 112$) доминируют гедонистические установки (безразличие к ЗОЖ – 68 %, нерегулярное питание – 82 %, несбалансированный рацион – 74 %), что связано с учебной нагрузкой и отсутствием навыков планирования рациона;

– в группе 22+ лет ($n = 140$) усиливается рационально-прагматический компонент отношения к здоровью (интерес к ЗОЖ – 89 %, регулярное питание – 76 %, попытки сбалансировать рацион – 63 %), что коррелирует с ростом ответственности за собственное благополучие.

Гендерные различия проявляются следующим образом:

– у девушек преобладает просоциальная мотивация (ЗОЖ как забота о близких, $r = 0,52$);

– у юношей – индивидуалистическая (ЗОЖ как ресурс самореализации, $r = 0,49$).

Выявленная психотипологическая детерминация указывает на то, что доминирующий инстинкт выступает предиктором ценностных ориентаций и поведенческих стратегий. Гендерные различия проявляются в следующем: у девушек преобладает просоциальная мотивация, у юношей – индивидуалистическая.

Анализ структурных компонентов валеологической грамотности показал дифференцированную картину: когнитивный компонент наиболее развит у представителей исследовательского типа, мотивационно-ценностный – у альтруистического и дигнилофильного типов, а деятельностный компонент – у доминантного типа.

Полученные результаты позволяют обосновать необходимость внедрения индивидуализированных подходов в программы валеологического просвещения, учитывающих как возрастные особенности студентов, так и их психотипологические характеристики. На основе теории доминирующих инстинктов В. И. Гарбузова разработана междисциплинарная модель формирования культуры здоровья обучающихся, включающая:

– диагностика (анкетирование, оценка пищевого поведения, выявление информационно-формационных дефицитов);

– сегментация аудитории (по возрасту, типу личности, уровню валеологической активности);

– контент-адаптация (персонализация образовательного контента под каждый психотип);

– формы работы (интерактивные квесты, семинары, проектная деятельность);

– мониторинг эффективности (рост осознанности, изменение пищевых привычек, вовлечённость в ЗОЖ-активности).

Это открывает перспективы для создания целевых просветительских модулей, прогнозирования уровня вовлечённости в ЗОЖ-активность и адаптации коммуникационных стратегий в зависимости от доминирующего психотипа и возрастной группы. Системное внедрение индивидуализированного подхода позволит сформировать устойчивую культуру здоровья среди студенческой молодёжи, снизить риски развития хронических заболеваний и обеспечить интеграцию здоровьесберегающих практик в профессиональную деятельность выпускников.

Выводы. Проведённое исследование позволило разработать и апробировать персонализированную модель формирования здоровьесберегающей культуры, основанную на интеграции психотипологического анализа и образовательных технологий; создать диагностический комплекс (α -Кронбаха = 0,82) для выявления психотипа и уровня валеологической грамотности. Предложены дифференцированные стратегии для каждого психотипа, обеспечивающие рост вовлечённости студентов в ЗОЖ-практики на 35–40% по сравнению с традиционными подходами. Обоснована возможность масштабирования модели на другие образовательные учреждения.

Полученные данные позволили разработать рекомендации для внедрения модели развития валеологической компетентности студентов в систему высшего образования, которые включают диагностику доминирующего инстинкта в программы адаптации первокурсников; разработку модульных курсов ЗОЖ с учётом психотипов; создание цифровых платформ для персонализированного сопровождения; организацию обучения педагогов методам индивидуализированного подхода; внедрение системы мониторинга эффективности программ валеологического просвещения.

Список источников

- 1 Модель формирования культуры здорового образа жизни студенческой молодёжи в системе ценностных ориентаций / Симина Т.Е., Петрова Л.Ю., Малахова О.Е., Внукова Е.Ю. // Теория и практика физической культуры. 2025. № 1. С. 65–67. EDN: FMVJDN.
- 2 Гончарова Н. А. Влияние индивидуально-типологических особенностей личности на психологическое благополучие студенческой молодёжи // Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта. 2024. № 10. С. 316–320. EDN: FPFEKB.
- 3 Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях / А. А. Баранов, И. К. Рапопорт, К. Э. Павлович [и др.]. Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2008. 432 с. ISBN 978-5-9704-0716-5. EDN: OUWUQL.
- 4 Health Literacy Among University Students: A Systematic Review of Cross-Sectional Studies / Kühn L., Bachert P., Hildebrand C. [et al.]. DOI 10.3389/fpubh.2021.680999 // Front. Public Health. 2022. Vol. 9. Art. 680999. EDN: ISYEQZ.
- 5 Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Ленинград : Наука, 1987. 125 с.
- 6 Вайнер Э. Н. Валеология. 11-е изд., стер. Москва : ФЛИНТА, 2021. 448 с. ISBN 978-5-89349-329-0.

References

- 1 Simina T. E., Petrova L. Yu., Malakhova O. E., Vnukova E. Yu. (2025), “A model for developing a healthy lifestyle culture among student youth within the system of value orientations”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 1, pp. 65–67.
- 2 Goncharova N. A. (2024), “The influence of individual-typological personality traits on the psychological well-being of student youth”, *Scientific Notes of the P. F. Lesgaft University*, No. 10, pp. 316–320.
- 3 Baranov A. A. [et al.] (20028), “Assessment of children’s health: New approaches to preventive and health-promoting work in educational institutions”, Moscow, GEOTAR-Media, 432 p., ISBN 978-5-9704-0716-5.
- 4 Kühn L., Bachert P., Hildebrand C. [et al.] (2022), “Health Literacy Among University Students: A Systematic Review of Cross-Sectional Studies”, *Frontiers in Public Health*, Vol. 9, Art. 680999, DOI 10.3389/fpubh.2021.680999.
- 5 Brekhman I. I. (1987), “Introduction to valeology – the science of health”, Leningrad, Nauka, 125 p.
- 6 Vainer E. N. (2021), “Valeology”, 11th ed., rev., Moscow, Flinta, 448 p., ISBN 978-5-89349-329-0.

- 7 Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 607 с. ISBN 5-318-00668-X.
- 8 Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья. Санкт-Петербург : Балтийская Пед. Академия, 1998. 148 с. ISBN 5-7997-0078-3.
- 9 Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. Москва : АПК и ППРО, 2002. 121 с.
- 10 Митина Л. М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования. Санкт-Петербург : Нестор-История, 2014. 696 с. ISBN 978-5-4469-304-7.
- 11 Гарбузов В. И. Человек-жизнь-здоровье: древние и новые каноны медицины. 2-е изд., перераб. и доп. Санкт-Петербург : Комплект, 1995. 426 с.
- 12 Юнг К. Г. Психологические типы. 4-е изд., перераб. и доп. Москва : Изд-во «АСТ», 2021. 528 с. ISBN 978-985-18-4538-1.
- 13 Айзенк Г. Ю. Структура личности. Москва : Ювентта, 1999. 463 с. ISBN 5-89692-014-8.
- 14 Гарбузов В. И. Концепция инстинктов и психосоматическая патология: наднозологическая диагностика и терапия психосоматических заболеваний и неврозов : монография. Санкт-Петербург : СОТИС, 1999. 320 с.
- 15 Унт И. Э. Индивидуализация и дифференциация обучения. Москва : Педагогика, 1990. 188 с. ISBN 5-7155-0285-3. EDN: SUSDWD.
- 16 Кирсанов А. А. Индивидуализация учебной деятельности как педагогическая проблема. Казань : КГУ, 1982. 223 с.
- 17 Дубовицкая Т. Д. Психология здоровья: валеологические типы и доминирующие инстинкты личности // *Фундаментальные исследования*. 2013. № 11-6. С. 1250–1254. EDN RUDDZV.
- 18 Карпеев В. В. Условия формирования и реализации персональной траектории обучения в современном образовании // *Педагогическая информатика*. 2022. № 4. С. 109–114. EDN PERVMC.
- 19 Цветкова Л. А. Психология здоровья в решении проблем современного образования. DOI 10.33910/2686-9527-2024-6-2-117-120 // *Психология человека в образовании*. 2024. Т. 6, № 2. С. 117–120. EDN EHUZXT.
- 20 Чесно А. В., Ватраль О. П. Современные подходы к формированию здорового образа жизни обучающихся образовательных организаций // *Физическая культура, спорт и здоровье*. 2020. № 35. С. 137–140. EDN RYTTYA.
- 7 Nikiforov G. S. (ed.) (2006), "Psychology of health", St. Petersburg, 607 p., ISBN 5-318-00668-X.
- 8 Ananyev V. A. (1998), "Introduction to the psychology of health", St. Petersburg, 148 p., ISBN 5-7997-0078-3.
- 9 Smirnov N. K. (2002), "Health-preserving educational technologies in the modern school", Moscow, APK i PPRO, 121 p.
- 10 Mitina L. M. (2014), "Psychology of personal and professional development of educational participants", St. Petersburg, Nestor Istoriya, 696 p., ISBN 978-5-4469-304-7.
- 11 Garbuzov V. I. (1995), "Man-life-health: Ancient and new canons of medicine", 2nd ed., rev. and suppl., St. Petersburg, Komplekt, 426 p.
- 12 Jung C. G. (2021), "Psychological types", 4th ed., rev. and suppl., Moscow, AST, 528 p., ISBN 978-985-18-4538-1.
- 13 Eysenck H. J. (1999), "The structure of personality", Moscow, 463 p., ISBN 5-89692-014-8.
- 14 Garbuzov V. I. (1999), "The concept of instincts and psychosomatic pathology: supranosological diagnostics and therapy of psychosomatic diseases and neuroses", monograph, St. Petersburg, SOTIS, 320 p.
- 15 Unt I. E. (1990), "Individualisation and differentiation of learning", Moscow, Pedagogika, 188 p., ISBN 5-7155-0285-3.
- 16 Kirsanov A. A. (1982), "Individualisation of learning activities as a pedagogical problem", Kazan, KSU, 223 p.
- 17 Dubovitskaya T. D. (2013), "Health psychology: valeological types and dominant instincts personality", *Basic research*, No 11-6, pp. 1250–1254.
- 18 Karpeev V. V. (2022), "Conditions for forming and implementing a personal learning trajectory in modern education", *Pedagogical Informatics*, No. 4, pp. 109–114.
- 19 Tsvetkova L. A. (2024), "Psychology of health in addressing the challenges of modern education", *Psychology of the Person in Education*, Vol. 6, No. 2, pp. 117–120, DOI 10.33910/2686-9527-2024-6-2-117-120.
- 20 Chesno A. V., Vatrall O. P. (2020), "Modern approaches to developing a healthy lifestyle among students of educational organisations", *Physical Culture, Sport and Health*, No. 35, pp. 137–140.

Информация об авторах: Шамкова Н.Т., ведущий научный сотрудник кафедры общественного питания и сервиса, ORCID: 0000-0002-5131-6502; WoS: AAO-8812-2020; Scopus: 17435513300, SPIN-код: 8459-4883. Кечин К.Я., научный сотрудник кафедры общественного питания и сервиса; ORCID: 0000-0002-5294-7636, SPIN-код: 5294-7636.

Заявленный вклад авторов: Сбор и обработка эмпирических данных выполнены всеми авторами на паритетной основе. Шамкова Н.Т. обеспечила научное руководство проектом и координировала работу над текстом, включая его написание и последующее редактирование. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 11.03.2026.

Принята к публикации 31.03.2026.