

СОЦИАЛЬНАЯ СТРУКТУРА, СОЦИАЛЬНЫЕ ИНСТИТУТЫ И ПРОЦЕССЫ

Научная статья

УДК 316

EDN: PEHRBC

doi: 10.21685/2307-9525-2025-13-3-13

ОБРАЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ: ПРИОРИТЕТЫ, ЦЕННОСТИ И ПРАКТИКИ

Наталья Владимировна Розенберг¹, Юлия Леонидовна Афанасьева²

^{1,2}Пензенский государственный университет, Пенза, Россия

¹elya@sura.ru

²volgavuz@pnzgu.ru

Аннотация. *Актуальность и цели.* Исследование образа жизни различных социальных групп всегда являлось актуальной задачей социологии, это обусловлено необходимостью понимания тех трансформаций, которые происходят под влиянием социальных изменений. Трансформации образа жизни молодежи являются индикатором развития современных общественных отношений. В условиях цифровизации, глобализации, нестабильности социально-экономической среды и других современных трендов молодежь сталкивается с новыми вызовами и возможностями, что отражается в их ценностных ориентирах, стратегиях поведения и жизненных установках. Целью настоящего исследования стало выявление особенностей образа жизни студентов, их жизненных приоритетов, отношения к семье, труду, здоровью и самореализации. *Материалы и методы.* Эмпирическую основу составили результаты анкетного опроса студентов Пензенского государственного университета ($n = 400$), проведенного в июне 2024 г., а также результаты опросов Всероссийского центра изучения общественного мнения 2023–2024 гг. Применялись количественные методы анализа с элементами качественной интерпретации свободных ответов. *Результаты.* По данным исследования установлено, что основными жизненными приоритетами молодежи остаются семья, профессиональная самореализация и материальное благополучие. При этом наблюдаются высокий уровень индивидуалистических установок, ориентация на карьерный рост и стремление к здоровому образу жизни. Зафиксирована также неоднородность взглядов на семейные ценности и вариативность карьерных ожиданий. *Выводы.* Сделан вывод о двойственном характере молодежного образа жизни, сочетающего традиционные ценности и постмодернистские установки. Противоречия между декларируемыми ценностями и реальными практиками отражают сложность процессов социализации молодежи. Результаты исследования представляют практический интерес для специалистов в сфере молодежной политики, образования и социологического прогнозирования.

Ключевые слова: молодежь, образ жизни, ценностные приоритеты, повседневные практики, молодежные стратегии

Для цитирования: Розенберг Н. В., Афанасьева Ю. Л. Образ жизни современной молодежи: приоритеты, ценности и практики // Электронный научный журнал «Наука. Общество. Государство». 2025. Т. 13, № 3. С. 134–147. doi: 10.21685/2307-9525-2025-13-3-13 EDN: PEHRBC

SOCIAL STRUCTURE, SOCIAL INSTITUTIONS AND PROCESSES

Original article

THE LIFESTYLE OF MODERN YOUTH: PRIORITIES, VALUES, AND PRACTICES

Natalya V. Rozenberg¹, Yuliya L. Afanasyeva²

^{1,2}Penza State University, Penza, Russia

¹elya@sura.ru

²volgavuz@pnzgu.ru

Abstract. *Background.* The study of lifestyle patterns across various social groups has always represented a key focus of sociological inquiry, driven by the need to comprehend transformations occurring under evolving social conditions. Shifts in youth lifestyles serve as a critical indicator of contemporary societal development. Amid digitalization, globalization, socioeconomic instability, and other modern trends, young people navigate new challenges and opportunities that reshape their value systems, behavioral strategies, and life orientations. This study examines distinctive features of student lifestyles, analyzing their life priorities and attitudes toward family, work, health, and self-fulfillment. *Materials and Methods.* The empirical foundation comprises survey data from 400 students at Penza State University (collected in June 2024) and complementary nationwide polling data from the Russian Public Opinion Research Center (VCIOM, 2023–2024). Quantitative analysis methods were employed with qualitative interpretation of open-ended responses. *Results.* The study found that the main life priorities of young people remain family, professional self-fulfillment and material well-being. At the same time, there is a high level of individualistic attitudes, orientation towards career growth and desire for a healthy lifestyle. Heterogeneity of views on family values and variability of career expectations were also recorded. *Conclusions.* The research demonstrates the dual nature of youth lifestyles, blending traditional values with postmodern attitudes. Discrepancies between professed values and actual practices highlight complexities in youth socialization processes. These insights hold practical significance for policymakers in youth affairs, educational practitioners, and sociological forecasting.

Keywords: youth, lifestyle, value priorities, everyday practices, youth strategies

For citation: Rozenberg N.V., Afanasyeva Yu.L. The lifestyle of modern youth: priorities, values, and practices. *Elektronnyy nauchnyy zhurnal "Nauka. Obshchestvo. Gosudarstvo" = Electronic scientific journal "Science. Society. State"*. 2025;13(3):134–147. (In Russ.). doi: 10.21685/2307-9525-2025-13-3-13

Введение

Молодежь как специфическая социально-демографическая группа всегда являлась активным субъектом социальных изменений, не исключение и современный период, для которого характерны стремительные информационные трансформации и социально-политические потрясения. Понимание ценностных приоритетов и повседневных практик молодых людей позволяет выявить ключевые тенденции в развитии общества, а также прогнозировать направления социального и культурного развития. Молодежь – это основа трудового, интеллектуального и культурного потенциала любой страны. Ценности и приоритеты, которые она выбирает сегодня, то, как строит свою повседневность, во многом определяют наше будущее. Глобализация, цифровизация, специфика современного международного положения, а также трансформация традиционных социальных институтов привели к существенным изменениям в молодежной субкультуре, стилях жизни, формах досуга, образовательных и профессио-

нальных стратегиях. Изменение моделей семейных отношений, расширение цифрового пространства, формирование новых идентичностей – все это создает уникальный социальный контекст, в котором молодые люди выстраивают свою жизненную траекторию. Постоянный мониторинг этих процессов позволяет не только глубже понять молодежную среду, но и разработать эффективные меры молодежной политики.

Одним из ключевых понятий социологического анализа является понятие «образ жизни», которое отражает совокупность устойчивых форм повседневной деятельности, связанных с системой ценностей, установок, моделей поведения и социально-экономических условий той или иной социальной группы. Образ жизни характеризуется определенными стилями труда, досуга, потребления, общения и самовыражения.

Концепция образа жизни получила развитие в трудах классиков социологии. К. Маркс и Ф. Энгельс в работах «Немецкая идеология» (1846) и «Капитал» (1867) подчеркивали, что материальные условия и характер труда формируют сознание, поведение и повседневные практики человека, закладывая тем самым основу для последующего понимания образа жизни как социально обусловленного явления. Хотя они напрямую не использовали термин «образ жизни» в современном социологическом смысле, их идеи заложили фундамент для дальнейших исследований. М. Вебер ввел понятие «стиль жизни» в контексте анализа статусных групп и символических различий [1]. П. Бурдьё предложил идею «габитуса» как системы устойчивых, но неосознанных схем восприятия, мышления и действия, формирующих образ жизни [2, 3].

В современной социологии анализ концепта «образ жизни» отличается от классического. Так, З. Бауман и Э. Гидденс рассматривают образ жизни не как строго заданную структуру, а как пространство выбора, индивидуализации и самоконструирования. С их точки зрения, образ жизни – это выбор и самовыражение, а не только социальное давление. Человек в условиях современной реальности становится все более мобильным и освобожденным от долгосрочных обязательств. Все, что он создает, подвержено пересмотру и может быть легко изменено. Одним из ключевых факторов становится не стабильность, а близость к источникам неопределенности. Такой переход, по мнению З. Баумана, повлек за собой изменения в человеческой жизни [4, 5]. В свою очередь Э. Гидденс утверждает, что современный индивид сам выстраивает свою биографию и стиль жизни и это становится частью повседневного выбора. Образ жизни – это не просто реакция на внешние обстоятельства, а осознанный проект самопостроения [6]. Таким образом, современные подходы подчеркивают, что образ жизни – это не только следствие условий, но и способ самовыражения и самоидентификации, особенно в молодежной среде.

Среди отечественных исследователей, изучающих образ жизни, особое место занимает И. В. Бестужев-Лада, его работы стали важным этапом в развитии данного понятия в советской и постсоветской социологии [7]. Изучение образа жизни молодежи в отечественной социологии приобрело особое значение в контексте социальных трансформаций, происшедших в советский и постсоветский периоды. Исследования отечественных социологов, В. А. Ядова, Т. И. Заславской, Ю. А. Левады, А. А. Возьмителя [8–11] и многих других демонстрируют, что образ жизни – это не только совокупность повседневных практик, но и чувствительный индикатор глубоких социальных изменений.

Современные российские исследования образа жизни молодежи развиваются в нескольких взаимосвязанных направлениях. Ведущим центром фундаментальных исследований молодежи остается Институт социологии РАН, где под руководством Ю. А. Зубок изучаются проблемы молодежи в изменяющемся обществе [12, 13] и др. Данный подход акцентирует внимание на стратегиях адаптации молодежи в условиях социальной неопределенности. Е. Л. Омельченко [14], И. С. Шушпанова [15] и другие ученые исследуют трансформацию социализационных процессов молодежи в современном обществе. Большой пласт исследований образа жизни молодежи посвящен здоровьесберегающим практикам, ученые анализируют факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни среди различных групп молодежи [16, 17].

Современная российская социология молодежи демонстрирует многообразие подходов к изучению образа жизни молодого поколения. Наблюдается сочетание традиционных мониторинговых исследований с инновационными качественными методиками. Перспективным направлением представляется междисциплинарный анализ трансформации молодежных практик в условиях цифровизации и социальных изменений.

Образ жизни представляет собой сложное единство универсальных социальных норм, характерных особенностей конкретных социальных групп и уникальных индивидуальных проявлений. С одной стороны, он включает в себя общечеловеческие стандарты и коллективные традиции; с другой – отражает специфические черты отдельных социальных групп, обусловленные их историческим и культурным контекстом, а также индивидуальный выбор, самовыражение и жизненные предпочтения каждого человека. Как отмечает Т. Т. Бязрова, категория «образ жизни» отражает целый спектр условий и факторов как социально-экономического, объективного, так и субъективного характера, предопределяющих уровень развития любого современного государства [18]. Современные общественные отношения, сложившиеся в государстве, выступают определяющими факторами формирования образа жизни как молодежи, так и всего населения. Более того, образ жизни можно трактовать как итог взаимодействия природных условий, психологических особенностей, национально-исторического наследия и социально-экономических реалий [18].

Анализ существующих подходов к понятию «образ жизни» выявляет ряд общих черт, характеризующих это понятие как комплексное и многогранное явление. Как уже говорилось, образ жизни охватывает различные сферы человеческой жизнедеятельности – труд, досуг, потребление, культурные и социальные практики, включая в себя повседневные действия, привычки и стратегии поведения. В нем переплетаются коллективные традиции, социальные и нравственные нормы, ценности и личностные предпочтения. Формирование образа жизни социальных групп имеет тесную связь с историей, культурой, социально-экономическими и политическими процессами общества, которые определяют его динамику. Процессы модернизации, глобализации и технологических инноваций, включая цифровизацию всех сфер жизни, также находят отражение в образе жизни социальных акторов. Таким образом, с одной стороны, образ жизни отражает личные выборы, самоидентификацию и индивидуальное самовыражение, с другой – это результат групповых норм и коллективного опыта. Как отмечают Ю. А. Зубок и Н. А. Селиверстова, «молодежь, представляя социально-демографическую структуру общества, в полной мере отражает его социокультурную специфику в гибридном сочетании традиционных и современных элементов, проекция которых на различные аспекты реальности определяет ее характерные черты» [19, с. 40]. Эти черты демонстрируют, что концепт «образ жизни» носит интегративный характер, объединяя универсальные социальные закономерности, особенности групповых и индивидуальных практик, и является важным инструментом для анализа процессов социальных трансформаций. С точки зрения Н. А. Хридиной, содержательно образ жизни обусловлен совокупностью субъективных (оценки объективных условий своего существования, обусловленные интересы, мотивы и ценности) и объективных факторов (социально-экономические, географические, культурные условия и др.) [20].

Актуальность изучения образа жизни молодежи обусловлена тем, что в современном мире она выступает не только как самостоятельная социально-демографическая группа, но и как социальный индикатор будущего. Ее образ жизни, ценности и практики отражают глубинные процессы, происходящие в обществе: трансформацию традиционных институтов, цифровизацию, смену трудовых моделей, рост культурного плюрализма. Постоянный мониторинг трансформации взглядов и повседневных ценностей молодежи позволяет выявить приоритеты и мотивации нового поколения; оценить уровень социальной адаптации и самоидентификации; определить векторы социального развития, формирующиеся в молодежной среде; разрабатывать более точные и эффективные социальные, образовательные и молодежные программы.

Материалы и методы

Эмпирическую базу составили материалы авторского социологического исследования «Социальный портрет современной студенческой молодежи» (анкетный опрос студентов Пензенского государственного университета, $n = 400$; июнь 2024 г.). Вопросы анкеты были посвящены представлениям молодых людей относительно семьи, работы, досуга, целей в жизни, а также восприятию собственной личности.

Результаты

Изучение жизненных целей и установок современной студенческой молодежи позволяет выявить ключевые ориентиры, влияющие на формирование их ценностных приоритетов, повседневных практик и стратегий поведения. Опрос студенческой молодежи г. Пензы выявил преобладание индивидуалистических установок в их представлениях о факторах, определяющих ход жизни человека. Абсолютное большинство респондентов (81,5 %) полагают, что жизнь человека в большей степени зависит от него самого. Это свидетельствует о высоком уровне субъективного восприятия личной ответственности за собственную судьбу, а также ориентации на активную жизненную позицию и самостоятельное построение жизненного пути. Лишь 9,5 % участников считают, что на жизнь человека в большей степени влияет его окружение, и еще 9 % – стечение обстоятельств. В целом выявленные установки отражают ценности индивидуализма, самореализации и личностной автономии, характерные для современной молодежной культуры.

Мы получили данные, которые свидетельствуют о достаточно высоком уровне сформированности жизненных целей у студенческой молодежи. Так, 64 % респондентов утвердительно заявили, что их основные жизненные цели уже сформированы, это говорит о наличии у большинства студентов определенной жизненной стратегии, осознанного понимания приоритетов и направленности личностного и профессионального развития. В то же время 36 % опрошенных указали: их жизненные цели пока не определены, что свидетельствует о наличии неопределенности и поиска в молодежной среде. Это может быть связано как с возрастными особенностями (периодом активного самоопределения), так и специфическими внешними факторами – социальной нестабильностью, изменчивостью рынка труда, перегрузкой информацией и широтой доступных жизненных сценариев.

Таким образом, перед нами двойственная ситуация: с одной стороны, большинство студентов демонстрируют высокую степень осознанности и направленности, с другой – значительная часть молодежи продолжает находиться в стадии поиска и определения собственных ориентиров, что характерно для переходного этапа жизненного пути.

Анализ данных о жизненных целях студенческой молодежи (в ходе анкетирования студентам был задан вопрос «Какие из вариантов в большей степени отражают Ваши цели в жизни?») позволяет выделить ряд характерных тенденций. Наиболее значимыми ориентирами для студентов Пензенского государственного университета являются такие ценности, как создание хорошей семьи (74,3 %), профессиональная самореализация, карьера (69 %) и стремление к материальному достатку (60,8 %). Это свидетельствует о приоритете стабильности и социально одобряемых моделей жизненного успеха. Данные авторского исследования вполне коррелируют с данными проведенного Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) исследования «Современная молодежь России: специфика и ключевые запросы», по результатам которого доминирующими ценностями молодежи 18–24 лет являются создание счастливой семьи и воспитание детей (74 %), что свидетельствует о сохранении традиционных ценностей в данной возрастной группе¹. Одновременно значительную роль играют цели, связанные с личным благополучием и самореализацией: половина респондентов (50 %) стремится «жить в радость», 43,8 % – «осуществить все свои мечты», а 32,3 % – заниматься своим хобби. Эти ответы отражают стремление молодежи к самореа-

¹ Современная молодежь России: специфика и ключевые запросы // Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) : сайт. URL: <https://wciom.ru/presentation/prezentacii/sovremennaja-molodjzh-rossii-specifika-i-kljuchevye-zaprosy> (дата обращения: 12.05.2025).

лизации, внутреннему комфорту и удовлетворенности жизнью. Таким образом, наряду с внешними формами успеха для студентов важны и личные ощущения счастья и свободы. Менее значимыми оказались цели, связанные с социальным престижем и инновационной деятельностью: лишь 22,8 % отметили желание занять престижное положение в обществе и 16,3 % – стремление создать что-либо новое. Относительно низкий процент по этим пунктам говорит о том, что социальный престиж и новаторство не являются массовыми ориентирами. Возможно, это отражает реалистичный подход студентов к жизни, понимание сложности достижения подобных целей или снижение значимости внешнего социального признания. Также в открытых ответах респонденты указывали цели альтруистического и гуманистического характера, такие как желание «повлиять на людей», «сделать мир лучше» или «оставить приятный след в истории». В совокупности эти данные отражают баланс между традиционными и индивидуалистическими установками в системе жизненных ценностей современной студенческой молодежи (рис. 1).



Рис. 1. Распределение ответов на вопрос «Какие из вариантов в большей степени отражают Ваши цели в жизни? (возможно до трех вариантов ответа)», % ($n = 400$)

Семья играет определяющую роль в формировании будущего молодежи: рейтинг ценностей и целей возглавляет именно она (по данным авторского исследования – 74,3 %). Данный факт подтверждается большим количеством социологических исследований, проведенных за последние годы. Несмотря на трансформацию социальных институтов и изменение жизненных стратегий, молодые люди по-прежнему рассматривают семью как ключевой ориентир на своем жизненном пути. Согласно данным ВЦИОМ, в 2024 г. 67 % россиян назвали крепкую семью своей главной ценностью, при этом среди молодежи в возрасте от 18 до 34 лет этот показатель составил 70–77 %¹. Это свидетельствует о высокой значимости семейных ценностей среди молодых людей. В то же время социологи отмечают разнообразие взглядов среди молодежи о семье и браке, а также изменение в восприятии семейных ценностей [21].

Представление о семье в молодежной среде формируется под влиянием целого комплекса факторов – экономических, социальных, культурных и политических изменений,

¹ Семья как ценность // Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) : сайт. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/semja-kak-cennost> (дата обращения: 12.05.2025).

также большое влияние на взгляды молодежи о функционировании семьи как социального института оказывают современные медиа [22].

Анализ ответов на вопрос «Как, по Вашему мнению, должна выглядеть современная семья?» позволил выявить доминирующие представления студентов о семейной модели. Наиболее предпочтительной моделью и сегодня остается традиционная нуклеарная семья с несколькими детьми (отметили 40 % респондентов). Второе место по популярности занимает расширенная семья, включающая бабушек, дедушек и детей (32,3 %). Это говорит об устойчивости представлений о ценности родственных связей и многопоколенной семейной структуре. Однако 21,5 % студентов (каждый пятый опрошенный) предпочли модель семьи с одним ребенком, что может быть связано, например, с экономическими факторами. Значительно меньшую поддержку получили модели «мать и ребенок» (0,5 %) или «отец и ребенок» (0,2 %), указывая на низкую популярность идеи неполной семьи как нормы (рис. 2). Нами были проанализированы индивидуальные варианты ответов студентов, которые продемонстрировали гибкость понимания семьи, акцентируя внимание на личном выборе и эмоциональной связи между партнерами, а не на количестве детей или формальных ролях. Формулировки типа «двое партнеров, которые любят друг друга», «современная семья никому ничего не должна», «каждый сам решает» отражают влияние постмодернистских и постматериалистических ценностей, связанных с индивидуализмом, равноправием и свободой выбора.



Рис. 2. Распределение ответов на вопрос «Как, по Вашему мнению, должна выглядеть современная семья?», % ($n = 400$)

Анализ ответов на вопрос о времени создания семьи позволил выявить установки студентов в отношении жизненного этапа вступления в брак или начала совместной жизни (рис. 3). Наиболее популярным у респондентов оказался ответ «когда встретил подходящую пару» (34 %), что свидетельствует о значении эмоциональной и личностной совместимости в представлениях молодежи о семейной жизни. Второе по популярности мнение оказалось прагматическим – «когда заработок стал стабильно высоким» (29,8 %), а «финансовая независимость от родителей» заняла третье место (19,2 %). Для современной молодежи важна материальная стабильность как один из ключевых факторов, определяющих готовность к созданию семьи, что говорит об ответственности молодых людей перед таким серьезным шагом в жизни.

Результаты проведенного среди студентов Пензенского государственного университета опроса выявили интересную двойственность в отношении молодежи к семье. Нами были предложены пары суждений, характеризующих современную молодежь, в том числе и ее отношение к семье: 57,7 % респондентов выбрали утверждение «семья – не главная ценность в жизни», в то время как 42,3 % отдали предпочтение «ориентированности на семью».



Рис. 3. Распределение ответов на вопрос «Когда, по Вашему мнению, человек должен создавать свою семью?», % ($n = 400$)

Эти данные могут на первый взгляд показаться противоречивыми по сравнению с ответами на вопросы, в которых семья занимала лидирующее место среди жизненных целей и ценностей. Можно предположить, что под «ценностью» и «жизненной целью» молодые люди понимают разные вещи, они по-прежнему рассматривают семью как важную часть своей жизни, но не как абсолютный приоритет в условиях современного общества, где акцент все чаще делается на личностное развитие, карьеру, финансовую независимость и самореализацию. Выбор «семья – не главная ценность» не обязательно указывает на отрицание важности семьи, а может отражать переоценку и изменение иерархии ценностей, характерную для постматериалистического поколения. Таким образом, анализ полученных данных выявил диалектическое отношение современной молодежи к семье: с одной стороны, семья продолжает сохранять свое важное место в системе ценностей, с другой – уступает первенство в повседневных установках таким аспектам, как личная свобода, карьерный рост и эмоциональное самочувствие.

В современном обществе карьера все чаще выходит на первый план в системе жизненных приоритетов современной молодежи, «потому что в современном мире работа – это образ жизни» [23]. Так, 69 % опрошенных указали профессиональную самореализацию и карьеру в числе своих основных жизненных целей (см. рис. 1). Карьера в современном понимании – это не просто средство заработка, но и путь к личностному росту, социальному признанию и обретению стабильности. Она становится инструментом, с помощью которого молодые люди реализуют свои способности, знания и амбиции, стремясь к устойчивому и достойному положению в обществе. Как отмечают А. С. Голобоков и А. Р. Тюгаев, молодежь с профессиональной точки зрения является выраженной группой риска [24], а процесс построения профессиональной карьеры молодежи сегодня сопровождается множеством трудностей. Изменившиеся социально-экономические реалии, высокая конкуренция на рынке труда, нестабильность занятости и усложнение требований к компетенциям делают этот процесс особенно сложным. Молодежь остается уязвимой группой в профессиональной сфере, что обусловлено рядом факторов: отсутствием опыта, нестабильностью мотивации, эмоциональной уязвимостью, а также подвижностью жизненных установок и собственных взглядов на свое место в профессиональной сфере.

Тем не менее анализ данных о профессиональных амбициях молодежи показывает высокую степень стремления к лидерству и карьерному росту. Более половины опрошенных студентов (58 %) указали, что в будущем хотели бы занимать руководящую должность, что отражает ориентацию на высокий социальный статус, самостоятельность в принятии решений и стремление к реализации управленческого потенциала. Молодые люди воспринимают руководящие позиции как символ успеха, финансовой стабильности и социальной значимости (рис. 5). Исследование Голобокова А. С., Тюгаева А. Р. также показало, что большая часть молодежи ассоциирует успешность карьеры с высоким заработком (73 %) и получением руководящей должности (69 %). На втором месте – удовлетворенность и степень получаемого

удовольствия от работы – 58 % [24, с. 341], что подтверждает наши выводы. Для части молодежи характерен и более реалистичный подход к карьерным перспективам – 19 % опрошенных ориентированы на должности специалистов среднего звена, что свидетельствует о стремлении к стабильной профессиональной деятельности, требующей квалификации, но не связанной с управлением, и только 2,7 % выразили желание работать на исполнительских или вспомогательных должностях, что скорее всего связано с невысокой оплатой труда.

Каждый пятый опрошенный студент (20,3 %) отметил, что не задумывался о желаемой должности. В целом эти данные говорят об отсутствии трудовой мотивации и карьерных ориентиров значительной части молодежи на текущем этапе жизни (рис. 4).

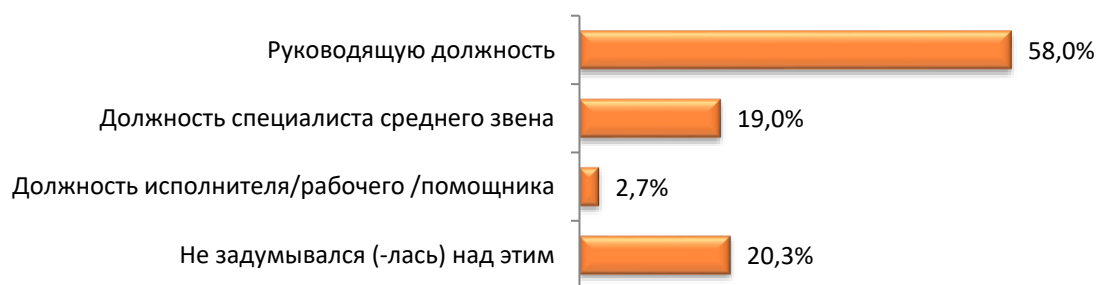


Рис. 4. Распределение ответов на вопрос «Какую должность Вы бы хотели занимать в будущем?», % (n = 400)

Здоровый образ жизни – это мейнстрим современности, считают 67,7 % опрошенных нами студентов. По результатам опроса ВЦИОМ, здоровье занимает вторую позицию среди жизненных целей (50 %), что отражает растущую значимость wellness-культуры среди молодежи¹. Ученые подтверждают, что здоровый образ жизни занимает одно из первых мест в системе ценностей современных студентов [25, 26]. Этот современный тренд стиля жизни молодого поколения отражает стремление к физическому и психоэмоциональному благополучию, а также к продлению активного периода жизни. Он становится неотъемлемой частью культуры современной молодежи, которая все чаще осознает значимость профилактики, правильного питания, физической активности и психического здоровья. В этой связи представляет интерес анализ отношения студенческой молодежи к вопросам здоровья и ведения здорового образа жизни.

Опрос студентов показал достаточно высокий уровень включенности в регулярные спортивные практики. Почти половина респондентов занимается спортом несколько раз в неделю (40,7 %), а еще 12,8 % делают это ежедневно, что в совокупности составляет более половины опрошенных (53,5 %). Эти данные подтверждают тенденцию к распространению здорового образа жизни как социально одобряемой нормы в молодежной среде, а спорт и физическая активность являются важными элементами повседневной жизни студентов.

Однако сохраняется доля молодежи, демонстрирующей низкий уровень вовлеченности, 12,5 % опрошенных студентов занимаются спортом раз в неделю, а 12 % вообще не включают спорт в свою повседневную жизнь (рис. 5).

Нехватка свободного времени является ключевым ограничивающим фактором отказа студентов от регулярных занятий спортом (43,8 % респондентов). Такой результат можно интерпретировать как следствие высокой учебной и/или трудовой нагрузки, а также недостаточно эффективной организации режима дня, что типично для современного студенчества. Менее значимыми причинами являются отсутствие потребности в занятиях спортом (24 %), ограничения по состоянию здоровья (12,4 %), также отсутствие финансовой возможности

¹ Современная молодежь России: специфика и ключевые запросы // Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) : сайт. URL: <https://wciom.ru/presentation/prezentacii/sovremennaja-molodjzh-rossii-specifika-i-kljuchevye-zaprosy> (дата обращения: 12.05.2025).

(7,4 % респондентов), из чего можно сделать вывод, что финансовый фактор не является доминирующим препятствием. В числе индивидуальных ответов студенты также упомянули такие субъективные причины, как «тяжело» и «лень», что говорит об отсутствии внутренней дисциплины и силы воли.

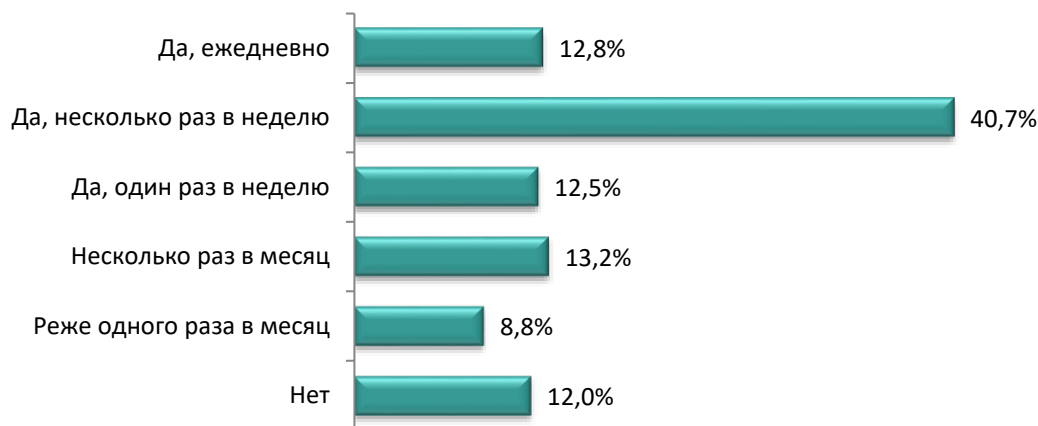


Рис. 5. Распределение ответов на вопрос «Занимаетесь ли Вы спортом?», % ($n = 400$)

Таким образом, результаты показывают, что отказ от занятий спортом обусловлен преимущественно временными и мотивационными барьерами.

Заключение

Проведенное нами исследование образа жизни студенческой молодежи выявляет ключевые установки, ценности и практики, характерные для данной социальной группы. Современная молодежь стремится к самореализации, личной свободе, материальной независимости, но при этом сохраняет верность традиционным ценностям, в частности семье, как одному из главных жизненных ориентиров. Семья остается важной жизненной ценностью, однако ее значимость соперничает с такими целевыми установками, как стремление к материальной стабильности и карьерные амбиции. Молодые люди демонстрируют двойственность взглядов: с одной стороны, мы наблюдаем тенденции, направленные на формирование индивидуализма, с другой – проявляется высокая значимость стабильных межличностных связей и эмоционального благополучия. Таким образом, для данного этапа взросления характерным показателем является неопределенность жизненных целей и приоритетов.

Отличительной чертой современного молодого поколения является распространенность wellness-ориентации и особый интерес к здоровому образу жизни, ментальному здоровью, экологическим практикам и социальной ответственности. Здоровый образ жизни становится социальной нормой для значительного числа студентов. Тем не менее у части респондентов сохраняются барьеры, связанные с нехваткой времени и мотивации. Полученные данные подчеркивают необходимость комплексного подхода к молодежной политике, учитывающего как поддержку традиционных ценностей, так и воздействие новых вызовов на взгляды и практики современного молодого поколения, таких как цифровизация, влияние новых медиа, нестабильность рынка труда и сложная социально-политическая обстановка.

Систематическое изучение образа жизни студенческой молодежи, будущего экономического и репродуктивного потенциала страны, необходимо для разработки эффективных стратегий государственной молодежной политики, прогнозирования демографических и социально-экономических процессов, а также формирования условий для всестороннего развития, самореализации и социальной интеграции молодого поколения.

Список литературы

1. Вебер М. Хозяйство и общество: Очерки понимающей социологии. Господство : монография / сост., общ. ред. и предисл. Л. Г. Ионина. М. : Высшая школа экономики, 2019. 544 с. doi: [10.17323/978-5-7598-1516-7](https://doi.org/10.17323/978-5-7598-1516-7) EDN: [WXVKKQ](https://esj.pnzgu.ru/doi/WXVKKQ)
2. Бурдые П. Формы капитала // Экономическая социология. 2002. Т. 3, № 5. С. 60–74. EDN: [OYUVRD](https://esj.pnzgu.ru/doi/OYUVRD)
3. Бурдые П. Западная экономическая социология: хрестоматия современной классики / сост. и науч. ред. В. В. Радаев. М. : РОССПЭН, 2004. 674 с.
4. Бауман З. Индивидуализированное общество / пер. с англ. под ред. В. Л. Иноземцева. М. : Логос, 2005. 390 с.
5. Бауман З. Текущая современность / пер. с англ. С. А. Комаров. СПб. : Питер, 2008. 238 с. EDN: [QOABEJ](https://esj.pnzgu.ru/doi/QOABEJ)
6. Гидденс Э. Устройство общества: Очерк теории структуризации. М. : Академический Проект, 2005. 528 с. EDN: [TNIRKP](https://esj.pnzgu.ru/doi/TNIRKP)
7. Социальные показатели образа жизни советского общества : методологические проблемы / И. В. Бестужев-Лада, Г. С. Батыгин, Т. М. Дридзе [и др.] ; отв. ред. И. В. Бестужев-Лада. М. : Наука, 1980. 216 с.
8. Ядов В. А. Социальные и социально-психологические механизмы формирования социальной идентичности личности (программа проекта) // Социальная идентификация личности : сб. ст. М. : Институт социологии Российской академии наук, 1993. С. 7–23. EDN: [WLOQZL](https://esj.pnzgu.ru/doi/WLOQZL)
9. Заславская Т. И. Современное российское общество: [микроформа]: социальный механизм трансформации. М. : Дело, 2004. 398 с.
10. Советский простой человек: Опыт социального портрета на рубеже 90-х / А. А. Голов, А. И. Гражданкин, Л. Д. Гудков [и др.] ; отв. ред. Ю. А. Левада. М. : Мировой океан, 1993. 300 с.
11. Возьмитель А. А. Образ жизни: тенденции и характер изменений в пореформенной России. М. : Ин-т социологии РАН, 2012. 228 с. EDN: [QONURJ](https://esj.pnzgu.ru/doi/QONURJ)
12. Зубок Ю. А. Изменяющаяся социальная реальность: рефлексия теоретических и эмпирических аспектов социологического исследования молодежи // Научный результат. Социология и управление. 2022. Т. 8, № 3. С. 10–30. doi: [10.18413/2408-9338-2022-8-3-0-2](https://doi.org/10.18413/2408-9338-2022-8-3-0-2) EDN: [CUCVFI](https://esj.pnzgu.ru/doi/CUCVFI)
13. Селиверстова Н. А., Зубок Ю. А. Представления студенческой молодежи о смыслах образования: социокультурные особенности саморегуляции // Социологическая наука и социальная практика. 2023. Т. 11, № 1. С. 44–69. doi: [10.19181/snsp.2023.11.1.3](https://doi.org/10.19181/snsp.2023.11.1.3) EDN: [RVEXBB](https://esj.pnzgu.ru/doi/RVEXBB)
14. Молодежь в городе: культуры, сцены и солидарности : монография / сост. и науч. ред. Е. Л. Омельченко. М. : Высшая школа экономики, 2020. 504 с. doi: [10.17323/978-5-7598-2128-1](https://doi.org/10.17323/978-5-7598-2128-1) EDN: [EZXXQZ](https://esj.pnzgu.ru/doi/EZXXQZ)
15. Шушпанова И. С. Особенности социально-экономического положения российской молодежи в процессе консолидации гражданского общества и государства: социологический анализ // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2023. № 3 (67). С. 107–117. doi: [10.21685/2072-3016-2023-3-8](https://doi.org/10.21685/2072-3016-2023-3-8) EDN: [EKYWMH](https://esj.pnzgu.ru/doi/EKYWMH)
16. Социальное здоровье современной студенческой молодежи: социологический анализ / А. А. Алексеенко, Ю. В. Каира, Е. К. Кондратова [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2024. Т. 32, № 4. С. 748–754. doi: [10.32687/0869-866X-2024-32-4-748-754](https://doi.org/10.32687/0869-866X-2024-32-4-748-754) EDN: [PXUNNO](https://esj.pnzgu.ru/doi/PXUNNO)
17. Кутепов М. М., Кутепова Л. И., Агеев С. Л. Здоровый образ жизни в молодежном сознании: социологический аспект // Primo Aspectu. 2022. № 2 (50). С. 17–22. doi: [10.35211/2500-2635-2022-2-50-17-22](https://doi.org/10.35211/2500-2635-2022-2-50-17-22) EDN: [WBJZQZ](https://esj.pnzgu.ru/doi/WBJZQZ)
18. Бязрова Т. Т. Факторы социализации и десоциализации современной молодежи // Мир науки. Социология, филология, культурология. 2021. Т. 12, № 4. doi: [10.15862/52SCSK421](https://doi.org/10.15862/52SCSK421) EDN: [HKPIHK](https://esj.pnzgu.ru/doi/HKPIHK)
19. Зубок Ю. А., Селиверстова Н. А. Представления молодежи о будущем страны в проекции культуры // Наука. Культура. Общество. 2023. Т. 29, № 3. С. 39–52. doi: [10.19181/nko.2023.29.3.1](https://doi.org/10.19181/nko.2023.29.3.1) EDN: [HMLFLO](https://esj.pnzgu.ru/doi/HMLFLO)
20. Хридина Н. А. Традиционный образ жизни коренных малочисленных народов в социологическом измерении // Власть и управление на Востоке России. 2021. № 1 (94). С. 170–176. doi: [10.22394/1818-4049-2021-94-1-170-176](https://doi.org/10.22394/1818-4049-2021-94-1-170-176) EDN: [MHLBDQ](https://esj.pnzgu.ru/doi/MHLBDQ)

21. Наберушкина Э. К., Бессчетнова О. В., Судоргин О. А. Семья и семейные ценности в представлениях молодого поколения // Журнал исследований социальной политики. 2024. Т. 22, № 4. С. 697–714. doi: [10.17323/727-0634-2024-22-3-697-714](https://doi.org/10.17323/727-0634-2024-22-3-697-714) EDN: ZIBQVB
22. Морозова О. П., Розенберг Н. В. Цифровые медиа в повседневной жизни российских семей: практики использования и восприятие ценности // Международный научно-исследовательский журнал. 2025. № 5 (155). doi: [10.60797/IRJ.2025.155.61](https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.155.61) EDN: VJXOVH
23. Немерюк Е. Е., Власов Т. С. Концепция социальной стратификации в современной социологии // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Социология. Политология. 2022. Т. 22, № 2. С. 181–184. doi: [10.18500/1818-9601-2022-22-2-181-184](https://doi.org/10.18500/1818-9601-2022-22-2-181-184) EDN: MBYHOV
24. Голобоков А. С., Тюгаев А. Р. Особенности и проблемы карьеры современной российской молодежи // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. Т. 6, № 2 (19). С. 338–341. EDN: YYYVIX
25. Здоровый образ жизни в системе ценностных ориентаций студенческой молодежи / О. Е. Чуйков, Т. Н. Каменева, П. В. Ткаченко [и др.] // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2022. Т. 30, № 4. С. 621–624. doi: [10.32687/0869-866X-2022-30-4-621-624](https://doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-4-621-624) EDN: WVASXU
26. Волкова М. С. Здоровый образ жизни студенческой молодежи как современный тренд // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : сб. тр. Всерос. науч.-практ. конф. (г. Саратов, 14–15 мая 2021 г.). Саратов : Саратовский источник, 2021. С. 186–191. EDN: TRKWAA

References

1. Veber M. *Khozyaystvo i obshchestvo: Ocherki ponimayushchey sotsiologii. Gospodstvo: monografiya = Economy and society: essays on understanding sociology. Domination: Monograph*. Moscow: Vysshaya shkola ekonomiki, 2019:544. (In Russ.). doi: [10.17323/978-5-7598-1516-7](https://doi.org/10.17323/978-5-7598-1516-7)
2. Burd'e P. Forms of capital. *Ekonomicheskaya sotsiologiya = Economic sociology*. 2002;3(5):60–74. (In Russ.).
3. Burd'e P. *Zapadnaya ekonomicheskaya sotsiologiya: khrestomatiya sovremennoy klassiki = Western economic sociology: a reader of modern classics*. Moscow: ROSSPEN, 2004:674. (In Russ.).
4. Bauman Z. *Individualizirovannoe obshchestvo = Individualized society*. Translation from English edited by V.L. Inozemtsev. Moscow: Logos, 2005:390. (In Russ.).
5. Bauman Z. *Tekuchaya sovremennost' = Fluid modernity*. Translation from English by S.A. Komarov. Saint Petersburg: Piter, 2008:238. (In Russ.).
6. Giddens E. *Ustroenie obshchestva: Ocherk teorii strukturatsii = The structure of society: an outline of the theory of structuration*. Moscow: Akademicheskii Proekt, 2005:528. (In Russ.).
7. Bestuzhev-Lada I.V., Batygin G.S., Dridze T.M. et al. *Sotsial'nye pokazateli obraza zhizni sovet'skogo obshchestva: metodologicheskie problemy = Social indicators of the lifestyle of Soviet society: methodological problems*. Moscow: Nauka, 1980:216. (In Russ.).
8. Yadov V.A. Social and socio-psychological mechanisms of formation of social identity of the individual (project programme). *Sotsial'naya identifikatsiya lichnosti: sb. st. = Social identification of the individual: proceedings*. Moscow: Institut sotsiologii Rossiyskoy akademii nauk, 1993:7–23. (In Russ.).
9. Zaslavskaya T.I. *Sovremennoe rossiyskoe obshchestvo: [mikroforma]: sotsial'nyy mekhanizm transformatsii = Modern Russian society: [microform]: social mechanism of transformation*. Moscow: Delo, 2004:398. (In Russ.).
10. Golov A.A., Grazhdankin A.I., Gudkov L.D. et al. *Sovetskiy prostoy chelovek: Opyt sotsial'nogo portreta na rubezhe 90-kh = The Soviet average man: an experiment in social portraiture at the turn of the 90s*. Moscow: Mirovoy okean, 1993:300. (In Russ.).
11. Voz'mitel' A.A. *Obraz zhizni: tendentsii i kharakter izmeneniy v poreformennoy Rossii = Lifestyle: trends and nature of changes in post-reform Russia*. Moscow: In-t sotsiologii RAN, 2012:228. (In Russ.).
12. Zubok Yu.A. Changing social reality: reflection on theoretical and empirical aspects of sociological research of youth. *Nauchnyy rezul'tat. Sotsiologiya i upravlenie = Scientific result. Sociology and management*. 2022;8(3):10–30. (In Russ.). doi: [10.18413/2408-9338-2022-8-3-0-2](https://doi.org/10.18413/2408-9338-2022-8-3-0-2)
13. Seliverstova N.A., Zubok Yu.A. Student youth's ideas about the meaning of education: socio-cultural features of self-regulation. *Sotsiologicheskaya nauka i sotsial'naya praktika = Sociological science and social practice*. 2023;11(1):44–69. (In Russ.). doi: [10.19181/snsp.2023.11.1.3](https://doi.org/10.19181/snsp.2023.11.1.3)

14. Omelchenko E.L. (comp. and scientific ed.). *Molodezh' v gorode: kul'tury, stseny i solidarnosti: monografiya = Youth in the city: cultures, scenes and solidarities: a monograph*. Moscow: Vysshaya shkola ekonomiki, 2020:504. (In Russ.). doi: [10.17323/978-5-7598-2128-1](https://doi.org/10.17323/978-5-7598-2128-1)

15. Shushpanova I.S. Features of the social and economic position of Russian youth in the process of consolidation of civil society and the state: sociological analysis. *Izvestiya vysshikh uchebnykh zavedeniy. Povolzhskiy region. Obshchestvennye nauki = University proceedings. Volga region. Social sciences*. 2023;(3):107–117. (In Russ.). doi: [10.21685/2072-3016-2023-3-8](https://doi.org/10.21685/2072-3016-2023-3-8)

16. Alekseenok A.A., Kaira Yu.V., Kondratova E.K. et al. Social health of modern student youth: sociological analysis. *Problemy sotsial'noy gigieny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny = Problems of social hygiene, health care and history of medicine*. 2024;32(4):748–754. (In Russ.). doi: [10.32687/0869-866X-2024-32-4-748-754](https://doi.org/10.32687/0869-866X-2024-32-4-748-754)

17. Kutepov M.M., Kutepova L.I., Ageev S.L. Healthy lifestyle in the youth consciousness: sociological aspect. *Primo Aspectu*. 2022;(2):17–22. (In Russ.). doi: [10.35211/2500-2635-2022-2-50-17-22](https://doi.org/10.35211/2500-2635-2022-2-50-17-22)

18. Byazrova T.T. Factors of socialization and desocialization of modern youth. *Mir nauki. Sotsiologiya, filologiya, kul'turologiya = The world of science. Sociology, philology, cultural studies*. 2021;12(4). (In Russ.). doi: [10.15862/52SCSK421](https://doi.org/10.15862/52SCSK421)

19. Zubok Yu.A., Seliverstova N.A. Young people's ideas about the country's future in the projection of culture. *Nauka. Kul'tura. Obshchestvo = Science. Culture. Society*. 2023;29(3):39–52. (In Russ.). doi: [10.19181/nko.2023.29.3.1](https://doi.org/10.19181/nko.2023.29.3.1)

20. Khridina N.A. Traditional way of life of indigenous minority peoples in sociological dimension. *Vlast' i upravlenie na vostoke Rossii = Power and governance in the East of Russia*. 2021;(1):170–176. (In Russ.). doi: [10.22394/1818-4049-2021-94-1-170-176](https://doi.org/10.22394/1818-4049-2021-94-1-170-176)

21. Naberushkina E.K., Besschetnova O.V., Sudorgin O.A. Family and family values in the views of the younger generation. *Zhurnal issledovaniy sotsial'noy politiki = Journal of social policy research*. 2024;22(4):697–714. (In Russ.). doi: [10.17323/727-0634-2024-22-3-697-714](https://doi.org/10.17323/727-0634-2024-22-3-697-714)

22. Morozova O.P., Rozenberg N.V. Digital media in everyday life of russian families: usage practices and perception of value. *Mezhdunarodnyy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal = International research journal*. 2025;(5). (in russ.). doi: [10.60797/irj.2025.155.61](https://doi.org/10.60797/irj.2025.155.61)

23. Nemeryuk E.E., Vlasov T.S. The concept of social stratification in modern sociology. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya: Sotsiologiya. Politologiya = News of Saratov University. New series. Series: Sociology. Political Science*. 2022;22(2):181–184. (In Russ.). doi: [10.18500/1818-9601-2022-22-2-181-184](https://doi.org/10.18500/1818-9601-2022-22-2-181-184)

24. Golobokov A.S., Tyugaev A.R. Features and problems of the career of modern Russian youth. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya = Azimuth of scientific research: pedagogy and psychology*. 2017;6(2):338–341. (In Russ.)

25. Chuykov O.E., Kameneva T.N., Tkachenko P.V. et al. Healthy lifestyle in the system of value orientations of student youth. *Problemy sotsial'noy gigieny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny = Problems of social hygiene, health care and history of medicine*. 2022;30(4):621–624. (In Russ.). doi: [10.32687/0869-866X-2022-30-4-621-624](https://doi.org/10.32687/0869-866X-2022-30-4-621-624)

26. Volkova M.S. Healthy lifestyle of student youth as a modern trend. *Aktual'nye voprosy fizicheskogo vospitaniya molodezhi i studencheskogo sporta: sb. tr. Vseros. nauch.-prakt. konf. (g. Saratov, 14–15 maya 2021 g.) = Current issues of physical education of youth and student sports: Proceedings of All-Russian scientific-practical conference (Saratov, May 14–15, 2021)*. Saratov: Saratovskiy istochnik, 2021:186–191. (In Russ.)

Информация об авторах / Information about the authors

Н. В. Розенберг – доктор философских наук, профессор, заведующий кафедрой философии и социальных коммуникаций, Пензенский государственный университет, 440026, г. Пенза, ул. Красная, 40. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0850-3871>

Ю. Л. Афанасьева – кандидат социологических наук, доцент кафедры философии и социальных коммуникаций, Пензенский государственный университет, 440026, г. Пенза, ул. Красная, 40. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7426-2140>

N.V. Rozenberg – Doctor of Philosophical Sciences, Professor, Head of the Department of Philosophy and Social Communications, Penza State University, 40 Krasnaya street, Penza, 440026. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0850-3871>

Yu.L. Afanasyeva – Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor of the Department of Philosophy and Social Communications, Penza State University, 40 Krasnaya street, Penza, 440026. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-7426-2140>

**Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов /
The authors declare no conflict of interests**

Поступила в редакцию / Received 14.05.2025

Поступила после рецензирования и доработки / Revised 18.06.2025

Принята к публикации / Accepted 30.07.2025