

# ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE ŠTUDENTOV

MARUŠA BIZJAK FERJAN, JERNEJ BUZETI, JANEZ STARE,  
ŠPELA MAR

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za upravo, Ljubljana, Slovenija  
marusa.bizjak-ferjan@fu.uni-lj.si, jernej.buzeti@fu.uni-lj.si, janez.stare@fu.uni-lj.si,  
spela.mar@fu.uni-lj.si

V sodobnem izobraževalnem okolju postaja zdravje in dobro počutje študentov ključnega pomena. Prispevek se osredotoča na različne vidike, ki vplivajo na zdravje in dobro počutje študentov, s ciljem zagotoviti pregled trenutnega stanja in predstaviti vlogo izobraževalnih ustanov (univerz, fakultet) pri podpori zdravja in dobrega počutja študentov. Iz literature izhaja, da nezdrave navade, povezane z življenjskim slogom in prekomerna uporaba digitalnih naprav negativno vplivajo na študente, medtem ko kvalitetni medosebni odnosi in socialna podpora izboljšujejo njihovo zdravje in počutje. Prispevek predstavlja ugotovitve predhodnih raziskav o fizičnih, duševnih, socialnih in digitalnih vidikih zdravja, dobrega počutja in navadah študentov ter vlogi izobraževalnih ustanov pri spodbujanju zdravja in dobrega počutja študentov. Skozi sintezo teoretičnih in empiričnih izhodišč prispevek omogoča vpogled v kompleksnost zdravja in dobrega počutja študentov, združuje spoznanja o vlogi izobraževalnih ustanov v spodbujanju zdravega in uravnoveženega življenja študentov ter odpira pot nadaljnjim raziskavam in izboljšavam.

## Ključne besede:

dobro  
počutje,  
študenti,  
izobraževalne  
ustanove,  
zdravje,  
izobraževalno  
okolje

## STUDENTS' HEALTH AND WELL-BEING

MARUŠA BIZJAK FERJAN, JERNEJ BUZETI, JANEZ STARE,  
ŠPELA MAR

University of Ljubljana, Faculty of Public Administration, Ljubljana, Slovenia  
marusa.bizjak-ferjan@fu.uni-lj.si, jernej.buzeti@fu.uni-lj.si, janez.stare@fu.uni-lj.si,  
spela.mar@fu.uni-lj.si

Health and well-being of students are becoming crucial in modern educational environment. Article focuses on various aspects that influence the health and well-being of students, aiming to provide an overview of the current state of students' health and well-being and the role of educational institutions (universities, faculties) in supporting it. According to the literature, habits linked to unhealthy lifestyle and excessive use of digital devices negatively impact students, while quality interpersonal relationships and social support improve their health and well-being. The article presents findings from previous research on the physical, mental, social, and digital aspects of health, well-being, and students' habits, as well as the role of educational institutions in promoting students' health and well-being. Through the synthesis of theoretical and empirical bases, the article offers insight into the complexity of students' health and well-being, consolidates knowledge about the role of educational institutions in promoting a healthy and balanced life for students, and opens the way for further research and improvements.

**Keywords:**  
well-being,  
students  
educational  
institutions,  
health,  
educational  
environment

## **1 Uvod**

V sodobnem svetu, kjer se izobraževalni sistemi nenehno razvijajo in študentsko življenje postaja čedalje bolj stresno, se zdi vprašanje dobrega počutja študentov izjemno pomembno. Obdobje študija je ključno za razvoj in vzpostavitev zdravih življenjskih navad, ki vplivajo na dobro počutje študentov in njihovo dolgoročno zdravje. Ob tem se morajo študentje prilagoditi novemu okolju, iskati osebne strategije za razporejanje časa za študij in druge aktivnosti kar lahko vpliva na njihove navade in vsakodnevne odločitve ter njihovo fizično in duševno zdravje (Deasy idr., 2015). Vse to privede do sprememb v vedenju študentov, ki med drugim povzročajo izzive pri ohranjanju njihovega zdravja in kakovosti življenja (Deasy idr., 2015; Martínez-Riera in drugi, 2018; Chacón-Cuberos, 2019).

Namen prispevka je predstaviti celovito analizo zdravja in dobrega počutja študentov z vidikov, ki vključujejo fizične, duševne, socialne in digitalne faktorje ter, obravnavati prispevek izobraževalnih ustanov, ki v obliki strategij in programov pripomorejo k izbolšanju zdravja in dobrega počutja študentov. Cilj prispevka je osvetliti ključne vidike zdravja in dobrega počutja študentov, pri tem pa zagotoviti celovit pregled trenutnega stanja na tem področju ter predstaviti konkretne predloge in priporočila s strani izobraževalnih ustanov z namenom izboljšanja zdravja in počutja študentov. Na podlagi pregleda obstoječe literature in virov o zdravju in dobrem počutju študentov so v prispevku uporabljene naslednje raziskovalne metode, in sicer metoda deskripcije, metoda kompilacije in komparativna metoda, ter v povezavi s tem induktivna metoda.

V nadaljevanju prispevka so povzete ugotovitve raziskav na področju zdravja in dobrega počutja študentov s fizičnega, duševnega, socialnega in digitalnega vidika. Temu v tretjem delu sledi opis vloge izobraževalnih ustanov pri spodbujanju zdravja in dobrega počutja študentov in v zaključku predlogi za nadaljnja raziskovanja teme.

## **2 Predhodne raziskave o zdravju in počutju študentov**

Študentje se tekom študija soočajo z različnimi zdravstvenimi izzivi, kot so študijski stres, pomanjkanje energije in časa za vzdrževanje zdravih rutin (telesne aktivnosti, prehranjevalnih navad, spanja, druženja, hobijev in kvalitetnega preživljanja prostega časa) ter z omejenim proračunom, ki posledično vpliva na njihove prehranske izbire

(Åsberg idr., 2022; Bennasar-Veny idr., 2020; Chacón-Cuberos, 2019; Martínez-Riera idr., 2018). Na podlagi identifikacije različnih vzorcev življenjskega sloga študentov, kot so njihova telesna aktivnost, prehranjevalne navade, spanje in obvladovanje stresa, Bennasar-Veny in drugi (2020) ugotavljajo, da je življenjski slog med študenti različen, študentsko življenje pa je lahko zelo stresno in zahtevno. Z vidika tega je zdrav življenjski slog ključen za dobro telesno počutje študentov, medtem ko družbene interakcije in duševno zdravje igrajo pomembno vlogo pri njihovem splošnem počutju (Bennasar-Veny idr., 2020). Toda na zdravje in počutje študentov vse bolj vpliva tudi digitalna tehnologija (Braghieri idr., 2021; Alimoradi idr., 2019; Stiglic in Viner, 2019; Radovic idr., 2017; Yang idr., 2016). Skladno s tem so v nadaljevanju predstavljene ugotovitve nekaterih raziskav, ki razkrivajo stanje in pomembne vpogleda o fizičnih, duševnih, socialnih in digitalnih vidikih dobrega počutja študentov.

## 2.1 Fizični vidiki zdravja in počutja študentov

V življenju študentov sprejem na fakulteto predstavlja kritično obdobje, saj se ti pogosto prvič soočajo z novimi izzivi in odgovornostmi. Ta prehod pogosto vodi do sprememb v njihovem življenjskem slogu, vključno s telesno aktivnostjo, prehranjevalnimi navadami, uživanjem alkohola in kajenjem ter vzorci spanja (Alzahrani, 2019; Alzamil idr., 2019; Gaisina idr., 2019). Za splošno zdravje študentov je ključnega pomena, da so telesno aktivni, vendar Fagaras, Radu in Vanvu (2015) ter Edelman in soavtorji (2022) ugotavljajo, da se raven njihove telesne aktivnosti razlikuje glede na spol, študijsko smer in študijsko obdobje. Podobno menijo Verma, Singh in Patwardhan (2022), ki so ugotovili, da je sicer več kot 40 % študentov telesno aktivnih, delež telesno aktivnih upada z naraščajočo starostjo študentov. Kljub temu, da večina študentov poroča o zmerni telesni aktivnosti, je njihova telesna pripravljenost boljša na univerzah, kjer jim omogočajo športne aktivnosti (Hoke idr., 2023; Hossein Poor, 2019, Al-Hazza idr., 2018; Chen idr., 2010).

Prav tako je ugotovljeno, da večina študentov ne sledi zdravim prehranskim navadam, kar je povezano s pojavom stresa, pomanjkanjem časa in finančnimi omejitvami (Assaf idr. 2019; Sanchez-Ojeda, 2015). Prehranjevalne navade študentov so raznolike in pogosto neustrezne, saj po navadi preskakujejo zajtrk in prekomerno uživajo nezdravo hrano (Sparke idr. 2018; Yahia idr., 2016). Le majhen

delež študentov upošteva priporočila o prehranjevalnih navadah, kot sta število in kvaliteta obrokov (Ramon-Arbues idr., 2021). Med nezdravimi navadami se pri študentih tudi pojavljata uživanje alkohola in kajenje. Tako Nasser in Zhang (2019) ter Mandil in drugi (2019) poročajo o visoki stopnji omenjenih zdravju škodljivih navad, ki posledično negativno vplivajo na študijski uspeh. Obenem pa večja izpostavljenost študijskemu okolju povečuje tveganje za zlorabo alkohola pri študentih (Lorant idr., 2013).

Izjemno pomembno vlogo pri ohranjanju zdravja študentov ima tudi spanje. Schlarb in drugi (2017) ter Forquer in drugi (2008) razkrivajo, da s spanjem povezane navade študentov niso ustrezne. Ob tem opozarjajo, da pomanjkanje spanja negativno vpliva na njihovo duševno zdravje in študijski uspeh. Zato je pomembno, da so študentje ozaveščeni in se vse bolj zavedajo ustreznih navadah, povezanih s spanjem, kar tudi vodi do boljše kakovosti spanja (Brown, Buboltz in Soper, 2002). Izhajajoč iz raziskav opisano stanje, povezano s telesno aktivnostjo, prehranjevalnimi navadami, uživanjem alkohola, kajenjem ter količino in kakovostjo spanja kaže na to, da študentje pogosto ne vzdržujejo zdravega življenjskega sloga. Čeprav so življenjski slogi študentov različni in popolnoma individualni, obstajajo številne možnosti za izboljšanje njihovih navad.

## **2.2 Duševni vidiki zdravja in počutja študentov**

Duševni vidiki zdravja študentov vključujejo čustveno ravnovesje, duševno stabilnost, sposobnost soočanja s stresom, občutek sreče in samospoštovanja, sposobnost vzpostavljanja kvalitetnih medosebnih odnosov, učinkovito obvladovanje čustev ter dobro samopodobo in so kot takšni ključni za njihovo blaginjo ter kakovost življenja (Klanšček idr., 2016; Čuk, 2010). Duševno zdravje študentov namreč ključno vpliva na njihovo splošno počutje, študijski uspeh in zadovoljstvo s študijem (Franzen idr., 2021; Mehrabian idr., 2020). Nekatere ugotovitve kažejo, da se število študentov, ki se soočajo z duševnimi težavami povečuje, kar predstavlja izziv tako za izobraževalne ustanove kot za širšo skupnost (Baik, Larcombe in Brooker, 2019).

Večina študentov, ki se med študijem sooča s stresom in pritiski povezanimi s študijskimi obveznostmi ter s težavami v duševnem zdravju, kot so duševne stiske, anksioznost in depresija (ki nastanejo zaradi prej naštetih dejavnikov), ne prejema

ustreznega zdravljenja, kar kaže na pomanjkanje ustreznih virov in podpore na univerzah (Ebert idr., 2018). V raziskavah (Atorkey idr., 2021; Hanawi idr., 2020; Deasy idr. 2015) so ugotovili obstoj povezanosti med nezdravimi življenjskimi navadami, kot sta nezdrava prehrana in pomanjkanje telesne aktivnosti ter duševnimi težavami med študenti. Zato je ob negativni oceni stanja na področju duševnega zdravja in dobrega počutja študentov nujno potreben celosten pristop k zdravju študentov, ki vključuje tudi izboljšave njihovega fizičnega in duševnega dobrega počutja.

### **2.3 Socialni vidiki zdravja in počutja študentov**

Socialni vidik zdravja študentov obsega kakovost in količino socialnih interakcij ter vpliv teh interakcij na njihovo splošno dobro počutje (Yıldırım in Tanrıverdi, 2021; Alsubaie idr., 2019). Ta vključuje odnose s sošolci, prijatelji, družino in drugimi pomembnimi osebami v življenju študentov (Longfield idr., 2006) ter občutek pripadnosti in vključenosti v študentsko skupnost (Franzen idr., 2021). Poleg tega subjektivni družbeni status študentov vpliva na njihovo družbeno interakcijo in posledično tudi na duševno in socialno zdravje (Rubin idr., 2016). Podobno je ugotovljeno v raziskavah (Hanawi idr., 2020; Baik idr., 2019), in sicer, da družbena podpora in socialni stiki pozitivno vplivajo na duševno zdravje in zadovoljstvo študentov z njihovim življenjem. Tudi kvalitetni medosebni odnosi in močna socialna mreža pozitivno vplivajo na duševno zdravje študentov, zmanjšujejo občutek osamljenosti in stresa ter izboljšujejo splošno zadovoljstvo z življenjem (Sirgy idr., 2007; Mehl in Pennenbaker, 2003).

Na socialno dobro počutje študentov vplivajo različni izzivi, kot so prilagajanje na novo okolje, obvladovanje s študijem povezanih pritiskov in ohranjanje ravnovesja med študijem in družbenim življenjem (Gaisina idr., 2019). Alsubaie in drugi (2019) ugotavljajo, da se duševne težave med študenti povečujejo zaradi s študijem povezanih pritiskov, finančnih pritiskov in stresorjev iz okolja, kar lahko privede do zmanjšanja socialne interakcije in občutka izolacije. Tako so za dobro duševno zdravje študentov izrednega pomena podporni medosebni odnosi, aktivno vključevanje v družabno študentsko življenje in družbena povezanost na univerzah (Franzen idr., 2021).

## **2.4 Digitalni vidiki zdravja in počutja študentov**

Študentje med študijem namenijo veliko časa uporabi digitalnih tehnologij tako za študij, kot za njihove druge aktivnosti (Safranek, 2020; Roberts idr., 2014). Roberts in soavtorji (2014) ugotavljajo, da ameriški študentje dnevno uporabljajo mobilni telefon med 8 in 10 ur, 60 % anketiranih študentov je tudi priznalo, da so od njega odvisni. Podobno je ugotovljeno v raziskavi (Safranek, 2020), ki so jo izvedli na univerzi Stanford, in sicer, da študentje dnevno pred ekrani preživijo 12,4 ur, čas njihovega sedenja pa pogosto presega 8 ur, poleg tega veliko študentov uporablja digitalne tehnologije za zasebne aktivnosti, tudi med predavanji. Čeprav digitalne tehnologije v izobraževanju nudijo prednosti, kot so fleksibilnost in dostopnost učnih gradiv, predstavljajo tudi tveganja, kot so preobremenjenost študentov in njihovo zavračevanje s študijskimi obveznostmi (Hederson idr., 2017; Selwyn, 2016).

Uporaba digitalnih tehnologij vpliva tudi na duševno in telesno zdravje študentov ter njihovo družbeno življenje (Burr idr., 2020; Vanden Abeele in Nyugen, 2020). Prekomerna uporaba digitalnih tehnologij lahko privede do težav, kot so duševne motnje, osamljenost in zmanjšana telesna aktivnost (Alimoradi idr., 2019; Stiglic in Viner, 2019; Yang idr., 2017). Zanimivo je, da ima uporaba spletnih družbenih omrežij dvojni učinek na zdravje in dobro počutje študentov, saj kljub temu, da spodbuja povezovanje, navezovanje stikov, zabavo in dostop do informacij lahko povzroči negativne primerjave s sovrstniki in depresijo (Braghieri idr., 2021; Radovic idr., 2017). Ocene stanja na področju digitalnih vidikov zdravja in dobrega počutja študentov, glede na predstavljene ugotovitve raziskav kažejo, da je potrebno uravnotežiti pozitivno in negativno stran uporabe digitalnih tehnologij.

## **3 Vloga izobraževalnih ustanov pri spodbujanju zdravja in počutja študentov**

Pri spodbujanju zdravja in dobrega počutja študentov tekom njihovega visokošolskega izobraževanja imajo bistveno vlogo tudi izobraževalne ustanove. Še posebej je pomembno, da z razvojem strategij in ciljno usmerjenimi ukrepi ter izobraževalnimi programi spodbujajo izboljšanje zdravja, počutja in življenja študentov ter kakovost študija (Bennasar-Veny idr., 2020; Vaseltsova, 2010). Za zagotavljanje fizičnega dobrega počutja študentov je bistveno, da izobraževalne ustanove ponujajo študentom rekreacijske dejavnosti in izobraževanja o zdravi

prehrani, s čimer pripomorejo k oblikovanju zdravih življenjskih navad. Pri tem je ključno, da izobraževalne ustanove (poleg ponudbe športnih aktivnosti za izboljšanje fizičnega zdravja študentov) pripomorejo tudi k boljšemu duševnemu zdravju študentov in njihovi socializaciji (Hoke idr., 2023; Al-Haza idr., 2018). Namreč kot je ugotovil Nikbakhsh (2022), vključevanje študentov v športne aktivnosti pomembno vpliva na njihovo psihološko blaginjo, zato lahko izobraževalne ustanove s ponudbo športnih aktivnosti in krepijo pozitivnega odnosa do športa izboljšajo zadovoljstvo z življenjem in psihološko blagostanje študentov.

Izobraževalne ustanove imajo pomembno vlogo tudi pri promoviranju zdravega načina prehranjevanja med študenti, kot na primer v obliki zagotavljanja informacij o zdravi prehrani, spodbujanje priprave in kuhanje hrane ter lažjega cenovnega dostopa do zdravih prehranskih izdelkov (Ramon-Arbus idr., 2021). To je še posebej pomembno zato, ker le majhen delež študentov sledi zdravim prehranjevalnim navadam (Ramon-Arbues idr., 2021), oziroma celo obstaja povezanost (Lopez-Moreno in drugi, 2021) med prehranjevalnimi navadami, uživanjem alkohola in študijskim uspehom študentov. Vse to odraža potrebo po univerzitetnih politikah, ki spodbujajo zdravo prehranjevanje in ozaveščanjem o tveganjih, povezanih z nezdravimi navadami (Lopez-Moreno idr., 2021).

Poleg navedenega lahko univerze z vključevanjem študentom v izobraževanja in programe pomembno vplivajo na izboljšanje spalnih navad študentov (Brown idr., 2016). Forquer (2008) in Brown ter drugi (2006) so ugotovili, da večina študentov trpi zaradi pomanjkanja spanja, kar negativno vpliva na njihovo študijsko uspešnost in duševno zdravje. Z naraščanjem težav z dušenim zdravjem študentov je potrebno na strani izobraževalnih ustanov zagotavljati njihovo podporno vlogo, kot na primer skozi ponudbo storitev za krepitev duševnega zdravja, in z delavnicami za obvladovanje stresa (Baik, Larcombe in Brooker, 2019; Ebert idr., 2018). Pri tem naj spodbujajo tudi socialno ustvarjanje varnih prostorov za učenje, rekreacijo in druženje (Baik, Larcombe in Brooker, 2019; Ebert idr., 2018). S socialnega vidika, medsebojnih odnosov med študijem in pomena pripadnosti študentov univerzi je ključno, da izobraževalne ustanove spodbujajo socialno povezanost in medsebojno pripadnost študentov v obliki organizacije skupnih dogodkov, spodbujajo družabne dejavnosti pa tudi krepijo mentorstvo in podporne mreže (Ahn in Davis, 2023).



S pojavom dvojnega učinka digitalnih tehnologij na študente in sam študijski proces (Yot-Domínguez in Marcelo, 2017; Selwyn, 2016) ter vpliva družbenih omrežij na samopodobo in življenjski slog študentov (Pop idr., 2021) je smiselno, da izobraževalne ustanove z različnimi programi in izobraževanji o digitalnih navadah, s spodbujanjem zdrave uporabe digitalnih tehnologij in z zagotavljanjem alternativnih načinov učenja pomagajo študentom uravnorežiti uporabo digitalnih tehnologij.

## **5 Zaključek**

Prispevek ponuja vpogled v ugotovitve raziskav o vplivu različnih vidikov na zdravje in dobro počutje študentov, pri čemer imajo pomembno vlogo tudi izobraževalne ustanove. Kljub pogostim in različnim izzivom, s katerimi se študentje srečujejo tekom študija, obstajajo številni načini za izboljšanje njihovega zdravja in dobrega počutja. Zdrav življenjski slog, ki vključuje uravnoteženo prehrano, redno telesno aktivnost in ustrezne navade povezane s spanjem ter izogibanje nezdravim navadam pozitivno vplivajo na fizično in psihično zdravje študentov. S socialnimi interakcijami, vključevanjem v skupine in ohranjanje stikov s prijatelji ter družino se pripomore k socialnemu dobremu počutju študentov. Za duševno dobro počutje študentov je pomembno, da študentje razvijejo strategije za obvladovanje stresa, poiščejo pomoč strokovnjakov, ko je to potrebno in oblikujejo odnose, ki jim zagotavljajo medsebojno podporo. Z množično uporabo digitalnih tehnologij je še toliko bolj pomembno, da se študente ozavešča o ustreznih digitalnih navadah in digitalnem stresu ter se jih spodbuja, da uravnorežijo njihovo uporabo.

Na podlagi povzetih ugotovitev raziskav predpostavljamo, da je življenjski slog študentov kompleksen in večplasten, pri čemer vsak obravnavan vidik pomembno vpliva na njihovo zdravje in dobro počutje. Ravno zato je ključno razumevanje stanja študentov in prepoznavanje pojavnosti različnih izzivov na področju njihovega zdravja in dobrega počutja. Z vidika spodbujanja zdravega življenjskega sloga študentov in njihovega duševnega, socialnega in digitalnega dobrega počutja, kakovostne izvedbe študija ter tudi oblikovanja boljšega študijskega okolja, menimo, da je potreben celostni pristop in medsebojno sodelovanje vseh vključenih deležnikov, tako študentov kot tudi izobraževalnih ustanov.

V prihodnjih raziskavah bi bilo zanimivo proučiti, kateri dejavniki vplivajo na različne vidike zdravja in dobrega počutja študentov ter katere aktivnosti bi lahko podpirale študente pri soočanju z izzivi sodobnega študentskega življenja. Prav tako bi bilo smiselno raziskati možnosti in dolgoročne učinke intervencij izobraževalnih ustanov za krepitev zdravja in dobrega počutja študentov na akademsko uspešnost in počutje, zdravje ter splošno zadovoljstvo študentov s študijem in življenjem.

## Literatura

- Ahn, M. Y., in Davis, H. H. (2023). Students' sense of belonging and their socio- economic status in higher education: a quantitative approach. *Teaching in Higher Education*, 28(1), 136-149.
- Al-Hazzaa, H. M., in AlMarzooqi, M. A. (2018). Descriptive analysis of physical activity initiatives for health promotion in Saudi Arabia. *Frontiers in public health*, 6, 329.
- Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews*, 47, 51-61.
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., in Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484-496.
- Alzahrani, S. H., Malik, A. A., Bashawri, J., Shaheen, S. A., Shaheen, M. M., Alsaib, A. A., Mubarak, M. A., Adam, Y. S., in Abdulwassi, H. K. (2019). Health-promoting lifestyle profile and associated factors among medical students in a Saudi university [Journal Article]. *SAGE Open Medicine*, 7.
- Alzamil, H. A., Alhakhbany, M. A., Alfadda, N. A., Almusallam, S. M., in Al-Hazzaa, H. M. (2019). A profile of physical activity, sedentary behaviors, sleep, and dietary habits of Saudi college female students. *Journal of family in community medicine*, 26(1).
- Antón-Solanas, I., in Jerue, B. A. (2021). Factors Related to Diet Quality: A Cross-Sectional Study of 1055 University Students. *Nutrients*, 13(10), 3512.
- Åsberg, K., Eldh, A. C., Löf, M., in Bendtsen, M. (2022). A balancing act – finding one's way to health and well-being: A qualitative analysis of interviews with Swedish university students on lifestyle and behavior change. *PLoS One*, 17(10).
- Assaf, I., Brieteh, F., Tfaily, M., El-Baida, M., Kadry, S., in Balusamy, B. (2019). Students university healthy lifestyle practice: quantitative analysis. *Health information science and systems*, 7, 1-12.
- Atorkey, P., Byaruhanga, J., Paul, C.L., Wiggers, J.H., Bonevski, B., in Tzelepis, F. (2021). Multiple Health Risk Factors in Vocational Education Students: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18.
- Baik, C., Lacombe, W., in Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: The student perspective. *Higher Education Research in Development*, 38(4), 674-687.
- Bennasar-Veny, M., Yáñez, A.M., Pericás, J., Ballester, L., Fernández-Domínguez, J.C., Tauler, P., in Aguiló, A. (2020). Cluster Analysis of Health-Related Lifestyles in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17.
- Braghieri, L., Levy, R. E., in Makarin, A. (2022). Social media and mental health. *American Economic Review*, 112(11), 3660-3693
- Brown, F. C., Buboltz Jr, W. C., in Soper, B. (2002). Relationship of sleep hygiene awareness, sleep hygiene practices, and sleep quality in university students. *Behavioral medicine*, 28(1), 33-38
- Burr, C., Taddeo, M., in Floridi, L. (2020). The ethics of digital well-being: A thematic review. *Science and engineering ethics*, 26(4), 2313-2343.

- Chacón-Cuberos, R.; Zurita-Ortega, F.; Olmedo, E. in Castro-Sánchez, M. (2019) Relationship between Academic Stress, Physical Activity and Diet in University Students of Education Čuk, V. (2010). Uvodnik: zdravstvena nega in duševno zdravje. *Obzornik zdravstvene nege*, 44(3), 145-146.
- Chen, S., Snyder, S., in Magner, M. (2010). The Effects of Sport Participation on Student-Athletes' and Non-Athlete Students' Social Life and Identity. *Journal of issues in intercollegiate athletics*.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., in McNamara, P. (2015). Psychological distress and lifestyle of students: implications for health promotion. *Health promotion international*, 30 (1), 77-87
- Ebert, D. D., Franke, M., Kählke, F., Kuchler, A., Bruffaerts, R., Mortier, P., Karyotaki, E., Alonso, J., Cuijpers, P., Berking, M., Auerbach, R. P., Kessler, R. C., in Baumeister, H. (2019). Increasing intentions to use mental health services among university students. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2)
- Edelmann, D., Pffirmann, D., Heller, S., Dietz, P., Reichel, J. L., Werner, A. M., in Kalo, K. (2022). Physical Activity and Sedentary Behavior in University Students—The Role of Gender, Age, Field of Study, Targeted Degree, and Study Semester. *Frontiers in public health*, 10.
- Fagaras, S. P., Radu, L. E., in Vanvu, G. (2015). The level of physical activity of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 1454-1457.
- Forquer, L. M., Camden, A. E., Gabriau, K. M., in Johnson, C. M. (2008). Sleep patterns of college students at a public university. *Journal of American College Health*, 56(5), 563-565.
- Franzen, J., Jermann, F., Ghisletta, P., Rudaz, S., Bondolfi, G., in Tran, N. T. (2021). Psychological distress and well-being among students of health disciplines: The importance of academic satisfaction. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 2151.
- Gaisina, L. M., Shaikhislamov, R. B., Shayakhmetova, R. R., Kostyleva, E. G., Goremykina, L. I., in Gainanova, A. G. (2019). The essence and structural elements of a healthy lifestyle of students. *Espacios*, 40(21), 10
- Hanawi, S. A., Saat, N. Z. M., Zulkafly, M., Hazlenah, H., Taibukahn, N. H., Yoganathan, D., in Low, F. J. (2020). Impact of a Healthy Lifestyle on the Psychological Well-being of University Students. *International Journal of Pharmaceutical Research in Allied Sciences*, 9(2).
- Henderson, M., Selwyn, N., in Aston, R. (2017). What works and why? Student perceptions of 'useful' digital technology in university teaching and learning. *Studies in higher education*, 42(8), 1567-1579.
- Hoke, A. M., Keller, C. M., Grimm, C. L., Lehman, E. B., in Sekhar, D. L. (2023). Impact of Wellness Policy Review, Wellness Council Activity, and Student Health Objectives on Overall School Wellness Climate. *Journal of School Health*.
- Hossein Poor, H., in Amir Tash, A. M. (2019). Diagnosis of Extracurricular Courses of Sport in Educational system through employing Weisbord's Model. *Iranian journal of educational sociology*, 2(1), 118-125.
- Klanšček, H. J., Roškar, S., Britovšek, K., Scagnetti, N., Kuzmanič, M., Anderluh, M. B., in Blenkuš, M. G. (2016). *Mladostniki o duševnem zdravju*. Nacionalni inštitut za javno zdravje
- Longfield, A., Romas, J., in Irwin, J. D. (2006). The self-worth, physical and social activities of graduate students: A qualitative study. *College Student Journal*, 40(2), 282-293.
- Lopez-Moreno, M., Garcés-Rimon, M., Miguel, M., in Iglesias-Lopez, M. T. (2021). Influence of eating habits and alcohol consumption on the academic performance among a university population in the community of Madrid: A pilot study. *Helvion*, 7(6).
- Lorant, V., Nicaise, P., Soto, V. E., in d'Hoore, W. (2013). Alcohol drinking among college students: college responsibility for personal troubles. *BMC public health*, 13, 1-9.
- Mandil, A., BinSaeed, A., Ahmad, S., Al-Dabbagh, R., Alsaadi, M., in Khan, M. (2010). Smoking among university students: a gender analysis. *Journal of infection and public health*, 3(4), 179-187
- Martínez-Riera, J. R., Mendoza, G., López-Gómez, J., in HV, A. A. (2018). The university as a community: Health-promoting universities. *SESPAS Report 2018. Gaceta Sanitaria*, 32, 86-91"
- Mehl, M. R., in Pennebaker, J. W. (2003). The sounds of social life: a psychometric analysis of students' daily social environments and natural conversations. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 857.

- Mehrabian, F., Ganjeh Markiyeh, Z., Kashi, S., in Ashrafi, S. D. (2020). Happiness, Spiritual Health and Academic Self-Efficacy among Students of Guilan University of Medical Sciences. *Caspian Journal of Health Research*, 5(4), 73–77
- Nasser, A. M., in Zhang, X. (2019). Knowledge and factors related to smoking among university students at Hodeidah University, Yemen. *Tobacco induced diseases*, 17.
- Pop, L. M., Iorga, M., Şipoş, L. R., in Turcov, R. (2021). Gender differences in healthy lifestyle, body consciousness, and the use of social networks among medical students. *Medicina*, 57(7), 648.
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., in Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of adolescence*, 55, 5-15.
- Ramón-Arбуés, E., Granada-López, J. M., Martínez-Abadía, B., Echániz-Serrano, E., Antón-Solanas, I., in Jerue, B. A. (2021). Factors related to diet quality: a cross-sectional study of 1055 university students. *Nutrients*, 13(10), 3512.
- Roberts, J., Yaya, L., in Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of behavioral addictions*, 3(4), 254-265.
- Rubin, M., Evans, O., in Wilkinson, R. B. (2016). A longitudinal study of the relations among university students' subjective social status, social contact with university friends, and mental health and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(9), 722-737.
- Safranek, C. (2020). Stanford students now spend four-fifths of the waking day staring at a screen; is this the new college normal. <https://stanforddaily.com/2020/07/08/stanford-students-now-spend-four-fifths-of-the-waking-daystaring-at-a-screen-is-this-the-new-college-normal/>
- Sanchez-Ojedá, M. A. (2015). Healthy lifestyles of the university population. *Nutrición hospitalaria*, 31(5), 1910-1919.
- Schlarb, A. A., Friedrich, A., in Claßen, M. (2017). Sleep problems in university students—an intervention. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 1989-2001.
- Selwyn, N. (2016). Digital downsides: Exploring university students' negative engagements with digital technology. *Teaching in Higher Education*, 21(8), 1006-1021.
- Sirgy, M. J., Grzeskowiak, S., in Rahtz, D. (2007). Quality of college life (QCL) of students: Developing and validating a measure of well-being. *Social Indicators Research*, 343-360.
- Sprake, E. F., Russell, J. M., Cecil, J. E., Cooper, R. J., Grabowski, P., Pourshahidi, L. K., & Barker, M. E. (2018). Dietary patterns of university students in the UK: a cross-sectional study. *Nutrition Journal*, 17, 1-17.
- Stiglic, N., in Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ open*, 9(1), e023191.
- Vanden Abeele, M. M., in Nguyen, M. H. (2022). Digital well-being in an age of mobile connectivity: An introduction to the Special Issue. *Mobile Media in Communication*, 10(2), 174-189.
- Vaseltsova. (2010). Elements of the healthy lifestyle inside the information content of the structural components of the students' psychophysical readiness for professional activity [Journal Article]. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafka*, 70.
- Verma, A. K., Singh, G., in Patwardhan, K. (2022). Patterns of Physical Activity Among University Students and Their Perceptions About the Curricular Content Concerned With Health: Cross-sectional Study. *JMIRx Med*, 3(2), e31521.
- Yahia, N., Wang, D., Rapley, M., in Dey, R. (2016). Assessment of weight status, dietary habits and beliefs, physical activity, and nutritional knowledge among university students. *Perspectives in public health*, 136(4), 231-244.
- Yang, S. Y., Chen, M. D., Huang, Y. C., Lin, C. Y., in Chang, J. H. (2017). Association between smartphone use and musculoskeletal discomfort in adolescent students. *Journal of community health*, 42, 423-430.
- Yıldırım, M., in Tanrıverdi, F. Ç. (2021). Social support, resilience and subjective well-being in college students. *Journal of Positive School Psychology*, 5(2), 127-135.
- Yot-Domínguez, C., in Marcelo, C. (2017). University students' self-regulated learning using digital technologies. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 14(1), 1-18.