

Здоровьесбережение в представлениях студентов: особенности и факторы формирования

Научная статья

DOI: 10.31992/0869-3617-2024-33-8-9-140-160

Лядова Анна Васильевна – канд. социол. наук, канд. ист. наук, доцент кафедры современной социологии, ORCID ID: 0000-0002-2820-8589, Researcher ID: AAQ-7447-2021, annaslm@mail.ru

Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова (МГУ им. М.В. Ломоносова)
Адрес: 119991, Россия, г. Москва, Ленинские Горы, д. 1, стр. 33

***Аннотация.** Исследование посвящено изучению особенностей представлений студентов вузов о здоровьесбережении и факторов их формирования. Обращаясь к научному дискурсу о проблемах студенческого здоровья, автор отмечает, что большинство исследователей акцентирует внимание на роли образовательной среды. Соглашаясь с этой позицией, тем не менее, как считает автор, следует учитывать и другие значимые детерминанты. В связи с тем, что здоровьесбережение – это целенаправленная деятельность, в структуру которой входят наряду с мотивационным, поведенческим, экспрессивным компонентами также когнитивный, включающий знания о здоровье и способах его сохранения, необходимым для осмысления проблем студенческого нездоровья является изучение особенностей формирования их представлений о здоровьесбережении. В этой связи следует учитывать, что современные студенты – это в большинстве своём представители цифрового поколения Z, кого отличает глубокая вовлечённость в онлайн-среду, что оказывает существенное влияние на формирование их ценностей и представлений, в том числе и о здоровье. Цель данного исследования – изучение особенностей представлений о здоровьесбережении современных студентов и определение факторов их формирования. Теоретико-методологическую основу работы составили теории социального конструктивизма, цифровизации здоровья, медиатизации. Эмпирическая база – данные авторского исследования (методы – опрос (онлайн-анкетирование), шкалирование, лингвистический ассоциативный эксперимент, контент-анализ) и представленные в релевантных отечественных и зарубежных публикациях. По результатам исследования выявлены особенности представлений о здоровьесбережении и выделены основные факторы их формирования. Установлено, что наряду с традиционными всё большее влияние на этот процесс оказывают онлайн-ресурсы, которые отличаются амбивалентностью влияния. Учитывая ориентированность учащейся молодёжи поколения Z на здоровую жизнедеятельность, высокий статус здоровья в их системе ценностей, потребность в физической активности, предлагается расширить меры в рамках образовательного процесса по формированию идеологии здоровьесбережения современной студентов, включая привитие навыков информационной гигиены, посредством как введения соответствующих образовательных курсов, так и активизации внеучебной оздоровительной деятельности.*

Ключевые слова: здоровье студенческой молодёжи, здоровьесбережение студентов, представления о здоровьесбережении, поколение Z, факторы формирования представлений о здоровье.

Для цитирования: Лядова А.В. Здоровьесбережение в представлениях студентов: особенности и факторы формирования // Высшее образование в России. 2024. Т. 33. № 8-9. С. 140–160. DOI: 10.31992/0869-3617-2024-33-8-9-140-160

Health Keeping in the Views of Students: Features and Formation Factors

Original article

DOI: 10.31992/0869-3617-2024-33-8-9-140-160

Anna V. Liadova – Cand. Sci. (Sociology, History), Associate Professor of Contemporary Sociology Department, ORCID ID: 0000-0002-2820-8589, Researcher ID: AAQ-7447-2021, annaslm@mail.ru

Lomonosov Moscow State University

Address: 119991, Moscow, Russia, Leninskie Gory, 1, build. 33

Abstract. The study deals with the problem of students' health. Discussing the relevant studies, the author notes that most researchers focus on the role of the educational environment. Considering it, the author underlines that there are other significant factors, which affect students' health. Because health keeping is a purposeful activity that includes motivational, behavioral, expressive components as well as cognitive one, it is necessary to study the peculiarities of the formation students' ideas about healthy caring. In addition, it should be taken into account that modern students are digital generation Z, who are famous for their deep involvement into online reality that has a significant impact on the construction of their values and ideas, including those about health. The purpose of the paper is to study the ideas about health keeping among Zet-students and identify the factors of their formation. The theoretical and methodological background includes theories of social constructivism, digitalization of health and mediatization. The empirical data consist of data from the author's research (methods – survey (online questionnaire)) and those presented in relevant publications. Based on the results, the features of ideas about health keeping and the main factors of their formation were identified. As it has found out, along with traditional ones, this process is increasingly influenced by online resources, which have ambivalent impact. Considering the focus of Generation Z students on healthy life, health value, it is proposed to expand measures within the educational process to form an ideology of healthy lifestyle among modern students.

Keywords: student health; student health; ideas about health keeping; generation Z; factors in the formation of ideas about health

Cite as: Liadova A.V. (2024). Health Keeping in the Views of Students: Features and Formation Factors. *Vysshee obrazovanie v Rossii = Higher Education in Russia*. Vol. 33, no. 8-9, pp. 140-160, doi: 10.31992/0869-3617-2024-33-8-9-140-160 (In Russ., abstract in Eng.).

Введение

За последние годы проблематика здоровьесбережения российской студенческой молодёжи сохраняет свою актуальность в публично-научном дискурсе [1–9]. Интерес

общественного и исследовательского сообществ к данной теме обусловлен, по мнению автора, рядом факторов. Во-первых, на современном этапе развития возрастает значимость капитала здоровья молодого

поколения как необходимого ресурса и условия для дальнейшего эффективного функционирования российского общества, что отражено в официальных нормативных документах и реализуемых государственных программах, в том числе Федеральном Законе «О молодёжной политике в Российской Федерации»¹, согласно которому одним из приоритетных направлений проводимой в РФ молодёжной политики выступает оздоровление и содействие здоровому образу жизни молодёжи, «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»², Указу Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»³, в котором сохранение населения и укрепление его здоровья обозначены первыми в общем списке национальных целей.

Также в рамках национальных проектов таких, как «Образование», «Демография», «Здравоохранение», реализуется значительное число программ и мероприятий, направленных на воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности, приобщение молодых людей к здоровому образу жизни, включая формирование ценностного отношения к своему здоровью.

В целом по результатам предпринимаемых российским государством мер отмечаются определённые позитивные перемены в тенденциях здоровьесбережения молодёжи. Так, по данным, полученным Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), в ходе опроса в апреле 2024 г. бо-

лее половины молодых респондентов в возрасте от 16 до 23 лет придерживается принципов здорового образа жизни⁴.

Однако, несмотря на прослеживаемую положительную динамику, эксперты по-прежнему выражают обеспокоенность сохранением негативных тенденций в отношении ряда болезней и проблем здоровья российского студенчества [2; 5; 9]. Так, среди учащихся различных российских вузов отмечаются высокие показатели распространения заболеваний органов зрения, пищеварительной системы и кровообращения, опорно-двигательного аппарата, ожирения, психических нарушений, включая расстройство поведения [2, с. 40; 1, с. 194; 9, с. 13], что актуализирует научный дискурс и вызывает необходимость проведения дальнейших исследований и поиска причин студенческого нездоровья, а также разработки соответствующих мер по преодолению их негативного воздействия и улучшению самочувствия учащихся российских вузов.

Цель настоящего исследования – изучить особенности представлений о здоровье и здоровьесбережении современной студенческой молодёжи и на основе полученных результатов выделить наиболее значимые факторы, оказывающие влияние на процесс их формирования.

Для достижения поставленной цели выдвинуты следующие задачи:

- 1) проанализировать представленные отечественные и зарубежные релевантные публикации;
- 2) провести авторское эмпирическое исследование представлений о здоровье и здо-

¹ Федеральный Закон «О молодёжной политике в Российской Федерации» от 30.12.2020 № 489-ФЗ. URL: <http://static.government.ru/media/acts/files/1202012300003.pdf> (дата обращения: 02.06.2024).

² Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р. URL: <http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf> (дата обращения: 02.06.2024).

³ Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» от 07.05.2024 № 309. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202405070015?index=1> (дата обращения: 02.06.2024).

⁴ ВЦИОМ. Здоровый образ жизни: мониторинг. 22 мая 2024 года. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovyi-obraz-zhizni-monitoring> (дата обращения: 01.06.2024).

ровесбережении современной российской молодёжи;

3) выявить на основе обобщения и систематизации данных наиболее значимые факторы здоровья студенческой молодёжи;

4) сравнить полученные данные с результатами, представленными в релевантных исследованиях;

5) обобщить результаты проведённой работы.

Обзор литературы

Обзор релевантных публикаций по проблемам обусловленности здоровьесбережения студенческой молодёжи демонстрирует в целом достаточную разработанность данной темы [6]. Анализ соответствующих исследований позволяет заключить, что подавляющее большинство авторов при изучении детерминант здоровья студентов указывает на влияние образовательной среды вуза как наиболее значимой [6; 10]. При этом позиции исследователей в отношении оценки воздействия данного институционального фактора отличаются амбивалентностью. Так, по мнению А.С. Копылова, в системе высшего образования отмечается ряд негативных аспектов воздействия учебной деятельности на здоровье обучающихся [2, с. 38–39]. Как указывает этот автор, в силу повышения требований к подготовке профессиональных кадров значительно увеличивается учебная нагрузка, что зачастую ведёт к дисбалансу в общем режиме жизнедеятельности студентов, вызывает состояние у них хронической усталости, снижение физической активности, распространение нарушений в режиме питания, сна и отдыха [2, с. 38–39].

В исследовании А.В. Тарасова, Р.С. Рахманова и др. отмечается высокий уровень стресса у студентов во время прохождения итоговых аттестаций, что, по мнению авторов, ведёт к функциональному перенапряжению, нарушению баланса «между адренергическими и холинергическими системами», и, как следствие, развитию «... синдрома вегетативной дисфункции, цере-

брально-сосудистых нарушений и неврозов среди студентов [11, с. 5].

Эксперты указывают на негативные аспекты влияния цифровизации образовательного процесса и недостаточность внедрения здоровьесберегающих технологий в вузовской среде, что ограничивает возможности учащихся реализовать потребности в сохранении и улучшении своего здоровья [12; 13].

Однако, наряду с неблагоприятными аспектами выявлены и положительные эффекты воздействия образовательной среды на здоровье обучающихся. В этой связи интерес представляет исследование М.М. Болотовой с соавторами, в котором проанализированы возможности вовлечения студентов в практики здоровьесохранения и оздоровительные движения в рамках организации внеучебной социальной активности на базе вуза [14]. Кстати, именно данное направление, как указывают авторы, является наиболее востребованным и популярным среди обследованной студенческой молодёжи [14, с. 67].

Также, как отмечается в работе А.Н. Покиды с соавторами, среди респондентов с высшим образованием чаще, по сравнению с теми, кто не обучался в вузе, проявляется более осознанное отношение к своему здоровью, они лучше информированы о рисках здоровью, что позволяет рассматривать фактор высшего образования как стимулирующий для формирования здорового образа жизни среди российской молодёжи [3, с. 85–86].

Из анализа приведённых примеров становится очевидным, что образовательная среда вуза как фактор здоровья учащихся имеет неоднозначное влияние, вследствие этого, исходя из понимания здоровья человека как комплексного феномена, который отражает состояние физического, психического, социального, профессионального и духовного благополучия личности и формируется под влиянием различных условий, среди которых в современном обществе приоритетная

роль отводиться социальным детерминантам, закономерно возникает необходимость поиска иных факторов, оказывающих определяющее воздействие на формирование здоровьесбережения студенческой молодёжи.

По мнению авторов настоящего исследования, при изучении данной проблемы следует принимать во внимание специфику обследуемой социальной группы. Учащиеся вузов – это не просто демографическая категория, отличающаяся психофизиологическими особенностями, и чьей приоритетной деятельностью является учёба. Современные студенты – это преимущественно молодые люди в возрасте от 18 до 22 лет, рождённые в начале 2000-х годов, кого сегодня относят к особой группе – поколению Z⁵ [15–18]. Учитывая значительное влияние на их социализацию процесса цифровизации, их отличает сильная вовлечённость в виртуальное пространство, конвергенция которого в их практиках с реальным миром формирует так называемый феномен фиджитал-мира [19], зависимость от онлайн технологий и вследствие этого датафикация, геймификация и глубокая медиатизация их жизнедеятельности, что оказывает существенное влияние на их ценностные ориентации и представления о социальной реальности, включая и сферу здоровья [16, с. 288; 18].

Также следует иметь в виду, что здоровьесбережение представляет собой целенаправленную организованную деятельность по улучшению и сохранению здоровья [20, с. 146]. Как система действий, здоровьесбережение базируется на принципах комплексности и систематичности [21, с. 50], что предполагает включение в повседневную жизнь индивида основных компонентов здорового образа жизни, к которым относятся такие аспекты, как правильное питание, регулярная физическая нагрузка, соблюдение режима сна и отдыха, прохождение профилактиче-

ских осмотров, отказ от вредных привычек, умеренность в использовании цифровых устройств, саморазвитие, гармоничное взаимодействие с окружающей средой (поддержание позитивных отношений с близкими), управление стрессом, информированность о рисках здоровью, рациональное употребление лекарственных препаратов (в контексте ответственного самолечения) [22–24]. В аспекте конструирования здоровьесбережения важным является взаимосвязь входящих в структуру деятельности по сохранению и укреплению здоровья компонентов, которые определяют её успешность и направленность, а именно: мотивационного, связанного с уровнем сформированности приоритета здоровья в системе жизненных ценностей; когнитивного, отражающего уровень знаний о здоровье, способах его укрепления; эмоционально-волевого, который выступает как индикатор «...сформированности ответственного отношения к здоровью»; операционально-процессуального, характеризующего уровень включённости в жизнь индивида здоровьесберегающих практик [25, с. 26].

Результаты эмпирических исследований отношения российских студентов к своему здоровью в целом демонстрируют позитивную динамику в возрастании приоритета здоровья в системе их ценностей [7; 26–28]. Однако данные о наиболее распространённых практиках в сфере здоровьесбережения указывают на декларативный и ограниченный характер выявленного ценностного восприятия. Так, в работе Н.С. Журавской с соавторами по результатам обследования студентов вузов г. Владивостока выявлено, что регулярно придерживается здорового рациона и режима питания лишь 21,1 % от общего числа опрошенных, эпизодически – 53,7 %, «...вовсе не придерживаются принципов здорового питания 25,3 %», «...10,5 % студентов употребляют алкоголь не менее трёх раз в неделю, а 3,3 % респондентов еже-

⁵ RuGenerations российская школа теории поколений. URL: <https://rugenations.su/> (дата обращения: 02.06.2024).

дневно» [26, с. 41]. По итогам обследования учащейся молодёжи г. Саратова и г. Санкт-Петербурга в релевантном периоде выявлены схожие неутешительные результаты: «...многие ведут нездоровый образ жизни: мало спят, много времени проводят у компьютера, мало двигаются и гуляют на улице, скромно и не регулярно питаются, пища в основном у них углеводистая; ...только 5–10% респондентов занимаются физической культурой, посещают бассейн и спортзал» [7, с. 67].

Вследствие этого возникает закономерный вопрос о причинах выявляемого парадокса, отражающего несоответствие между достаточно высоким уровнем ценностного восприятия своего здоровья студенческой молодёжью и ограниченным распространением в молодёжной среде компонентов здорового образа жизни на фоне достаточно распространённых тенденций деструктивного отношения молодых людей к своему здоровью.

По мнению автора исследования, для поиска ответа на поставленный вопрос необходимо изучить особенности конструирования представлений о здоровье и способах его сохранения.

Учитывая комплексный характер данной проблемы, а также «цифровую» специфику обследуемой социальной группы, представляется обоснованным применение в качестве теоретико-методологической основы исследования следующих подходов и концепций:

– теории социального конструирования реальности, разработанная в русле феноменологического подхода зарубежными исследователями П. Бергером и Т. Лукманом [29], на основе которой рассматривается процесс конструирования социального знания о здоровье и практик его сбережения под влиянием социального окружения, включающего в условиях конвергенции реального и виртуального миров не только «домашнюю»

группу индивида, но и удалённых значимых «других»;

– теории цифровизации здоровья австралийского социолога Д. Лаптон (*D. Lupton*) [30], посредством которой обосновывается цифровая трансформация практик заботы о здоровье в условиях хабиитуализации цифровых устройств нашей повседневности;

– концепции медиатизации Н. Коулдри (*N. Couldry*) [31] и А. Хепп (*A. Hepp*) [32], на основе которой анализируется роль новых медиа в конструировании представлений о здоровье среди студенческой молодёжи.

Материалы и методы исследования

С учётом поставленных цели и задач настоящего исследование включает три раздела. Первый из них представляет собой теоретическую часть, в которой представлен обзор, анализ и систематизацию основных идей и подходов к изучению особенностей здоровьесбережения российских студентов. Второй раздел содержит результаты авторского эмпирического исследования представлений о здоровье и здоровьесбережении учащихся российских вузов (на примере одного из вузов Москвы). Третий раздел включает основные выводы по результатам сравнительного анализа, систематизации и обобщения данных, полученных автором и представленных в релевантных публикациях.

Эмпирическую базу работы составили данные, полученные в ходе авторского исследования «Здоровьесбережение современной российской студенчества: представления и практики», которое было проведено в период с февраля по апрель 2024 г. Основным методом эмпирического исследования – опрос (онлайн-анкетирование). Для выявления мнений участников опроса был разработан инструментарий (анкета) с опорой на «Опросник качества жизни Всемирной организации здравоохранения»⁶. Включён-

⁶ WHO. WHOQOL: Measuring Quality of Life. Режим доступа: <https://www.who.int/tools/whoqol> (дата обращения: 03.02.2024). Опросник был использован в качестве основы авторской анкеты. Выбор опросника обоснован возможностью комплексной оценки здоровья в структуре качества жизни, а также его объективностью, независимо от социального, политического, культурного контекста.

ные в него вопросы были разбиты на четыре содержательных блока для выявления: 1) особенностей восприятия здоровья и здоровьесбережения; 2) значимых для обследуемой аудитории проблем здоровья; 3) основных источников получения информации о проблемах здоровья и их решения; 4) факторов, оказывающих наибольшее, по мнению респондентов, влияние на конструирование их представлений о здоровьесбережении. Обработка и анализ данных проводились с помощью статистического пакета *SPSS*, метода сводных таблиц *Excel*, а также использовались методы: шкалирование, лингвистический ассоциативный эксперимент, контент-анализ.

В исследовании приняли участие студенты ФГБОУ ВО «Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова». Выбор столичного вуза был обусловлен необходимостью нивелировать влияние, в первую очередь, институциональных факторов здоровья, а именно: а) фактора образовательной среды (данное образовательное учреждение обладает достаточными ресурсами для удовлетворения потребностей здоровья учащихся (наличие спортивных объектов и пространства для занятий физической культурой, комбинатов питания, студенческих медицинских центров)); б) фактора доступности медицинских ресурсов и рекреационной инфраструктуры вне вузовского пространства (в Москве отмечается более высокий по сравнению с регионами уровень обеспеченности медицинскими, спортивными и оздоровительными учреждениями и центрами); в) фактора материального благополучия (у московских студентов больше возможностей найти подработку, а также за счёт вуза получить дополнительные стипендиальные выплаты). Объём выборочной совокупности – 385 человек, из которых 63% – девушки, 37% – юноши. Средний возраст респондентов – 20,4 года.

Результаты исследования

Полученные в ходе авторского эмпирического исследования данные были проанализированы в соответствии с выделенными в анкете смысловыми блоками.

Блок 1: Особенности восприятия здоровья и здоровьесбережения

Для выявления особенностей восприятия студенческой молодёжи здоровья был применён метод лингвистического ассоциативного эксперимента, с помощью которого были составлены ассоциативные поля концептов «здоровье» и «здоровый образ жизни» и выделены основные и дополнительные ассоциаты (соответственно, ядро и периферия)⁷. Статистическая частотность определялась с помощью программного обеспечения для качественного анализа *MAXQDA*.

Ядро ассоциативного поля «здоровье» составили три ключевых вектора:

– самым частотным оказался вектор «физическая активность» (44 %), включающий такие наиболее распространённые ассоциативные реакции, как «спорт», «занятия физической культурой», «бег», «фитнес», «активность», «сила», что отражает значимость хорошей физической формы и функционирования как показателей здоровья;

– второй по распространённости – вектор «благополучие» (41,6 %), который содержит такие ассоциаты, как «счастье», «комфорт», «спокойствие», «позитив», «гармония», «радость», и связан с оценочным компонентом в представлениях респондентов о здоровье, а также может указывать на значимость для опрошенных субъективного благополучия как критерия хорошего самочувствия;

– третий по значимости – вектор «жизнь» (28,8 %), выявление которого позволяет судить о восприятии здоровья как необходимого условия витальности, а также может демонстрировать уровень его ценности в структуре представлений о здоровье.

⁷ Ответы на вопросы: «Приведите три слова, которые ассоциируются у Вас со словом «здоровье»; «Приведите три слова, которые ассоциируются у Вас со словом «здоровый образ жизни».

Наряду с основными в ассоциативном поле «здоровье» были выявлены дополнительные группы:

– вектор «питание» (19,4 %), который отражает волнующие часть респондентов проблемы веса, режима и сбалансированности рациона, а также, возможно, косвенно указывает на имеющиеся у них заболевания, связанные с питанием систем органов;

– вектор «сон» (16,5 %), который, на взгляд автора, может свидетельствовать о наличии у части респондентов проблем в сбалансированности режимов работы, отдыха и сна.

Менее выраженные ассоциативные реакции в отношении концепта «здоровье» среди опрошенных студентов связаны с лексемами «врач» (4,6 %), «медицина» (3,3%), «болезни» (3,19%), «таблетки/ лекарства» (2,3 %), что, по мнению автора, может указывать на хорошее состояние здоровья опрошенных в целом, а также на особенности восприятия института медицины в контексте роли данного социального института как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Ядро ассоциативного поля «здоровый образ жизни» составили два вектора:

– ключевым оказался вектор «активный образ жизни» (66 %), в который вошли ассоциаты «активный отдых», «прогулки на свежем воздухе», «регулярная физическая активность», что указывает на восприятие респондентами здорового образа жизни в первую очередь в контексте двигательной активности, а также, предположительно, демонстрирует отражение в смысловой структуре общераспространённого паттерна «движение – это жизнь» и осознание вреда малоподвижного образа жизни;

– вторым по частотности выявлен вектор «режим дня» (56,8 %), в который вошли ассоциативные реакции «здоровый сон», «режим дня», что позволяет предположить значимость данного аспекта для здоровьесбережения в представлениях респондентов.

К менее распространённым отнесены два вектора – «режим правильного питания» (38 %) и «отказ от вредных привычек» (33,6 %). По мнению автора, это свидетельствует о значимости восприятия данных компонентов здорового образа жизни лишь среди чуть больше трети опрошенных, что может быть объяснено отсутствием самих проблем питания, курения, употребления алкоголя среди других респондентов, которые не выразили соответствующие ассоциативные реакции, а также связано с трансформацией представлений опрошенной аудитории о составляющих здоровьесберегающего поведения.

Самой низкочастотной оказалась ассоциация здорового образа жизни с институционализированными практиками, а именно диспансеризацией и профилактическими осмотрами (19,5 %), что указывает на слабую выраженность их значимости в структуре представлений респондентов о здоровьесберегающих практиках и подтверждает выявленную в ассоциативном поле «здоровье» незначительную связь с институтом медицины.

Также следует отметить, что наряду с традиционными компонентами здорового образа жизни выявлены и новые, связанные с ассоциатом «поддержание стабильности эмоционального состояния» (23,7 %), что позволяет предположить, что в структуре представлений о здоровом образе жизни у части респондентов особое место занимают практики заботы не только о физическом здоровье, но и о психическом благополучии.

Итак, проведённый анализ демонстрирует, что опрошенные учащиеся ассоциируют здоровье, прежде всего, с активной, благополучной (эмоционально-позитивной) жизнью. В структуре же представлений опрошенных студентов о здоровом образе жизни преобладает лишь часть из его традиционных характеристик, а также включены новые, направленные на заботу о сохранении психической стабильности.

Блок 2: Значимые для обследуемой аудитории проблемы здоровья

Результаты опроса показали⁸, что подавляющее большинство респондентов (89 %) волнуют проблемы физического здоровья, а именно: заболевания желудочно-кишечного тракта (36,9 %); органов зрения (30,4 %); органов дыхания (9,6 %); сердечно-сосудистой (22,9%), опорно-двигательной (17,4 %), иммунной (16,9 %) и репродуктивной (10,6 %) систем. Необходимо отметить, что озабоченность вопросами женского нездоровья преобладает по сравнению с проблемами мужского здоровья (9,3 % и 1,3 % соответственно),

Проблемы психического здоровья также важны для опрошенной аудитории – 78,4 % респондентов указали их как актуальные. При этом выделены следующие состояния: расстройства психики в целом – 26,7 %, депрессия – 24,4 %, нарушения памяти – 16,9 %, одиночество – 10,4 %. В отношении последнего, учитывая комплексность факторов, его обуславливающих, данную проблему можно также соотнести с уровнем социального здоровья.

Полученные результаты позволяют, с одной стороны, сделать вывод об ограниченном восприятии здоровья в контексте только его биопсихологических характеристик, с другой же, могут отражать реальные проблемы нездоровья, которые уже испытывают опрошенные студенты в своём подавляющем большинстве.

Блок 3. Основные источники получения информации о здоровье/нездоровье и здоровьесберегающих практиках

Для выявления источников формирования знаний о здоровье и практиках его сохранения респондентам было предложено ответить на вопрос, откуда они получают информацию о проблемах здоровья, включая ситуации заболевания⁹. Полученные данные были систематизированы в следующие группы источников:

- 1) традиционные, включающие:
 - «институциональные»: медицинское сообщество; образовательные учреждения (курсы в рамках образовательных программ);
 - «социально-средовые» – близкое окружение индивида (семья, друзья);
 - «научные» – медицинская литература;
 - 2) новые, к которым отнесены размещённые в сети Интернет, а именно:
 - общие интернет-ресурсы (веб-сайты, блоги и т.п.);
 - виртуальные социальные сообщества (форумы, онлайн-группы по интересам и т.п.).
- Распределение ответов по группам и типам источников представлено в таблице.

Сравнительный анализ полученных данных демонстрирует приоритет трёх основных типов источников в структуре информационного потребления студенческой молодёжи о здоровье: традиционных – медицинского сообщества и социального окружения (семьи) (69,5 % и 58,8 %, соответственно), а также новых – интернет-ресурсов (68,3 %). Следует отметить, что в контексте последнего подтип «друзья» также может быть связан со второй группой «интернет-источники», так как при ответах респонденты могли соотнести друзей с представителями виртуальных социальных сообществ. Также под обращением к медицинскому сообществу они могли подразумевать использование «медицинских сайтов» и форумов врачей [33].

Из традиционных источников также следует отметить влияние социального окружения в лице семьи (родителей и близких родственников), которые, наряду с профессиональным медицинским сообществом, выступают как значимые агенты социализации в сфере здоровьесбережения и формирования соответствующих знаний и опыта. Однако сопоставление полученных результатов выявило более низкий статус семьи по сравне-

⁸ Ответ на вопрос: «Какие проблемы здоровья Вас волнуют больше всего?» (множественный выбор).

⁹ Ответ на вопрос: «Из каких источников Вы получаете информацию о проблемах здоровья, включая ситуации в случае заболевания?» (множественный выбор).

Типологизация источников информации о здоровье (по данным опроса московских студентов)
Typology of sources of information about health (according to a survey of Moscow students)

Группа источников	Тип источника	Подтип	Частота потребления, %
Традиционные	1.1. Институциональные:	1.1. а) «медицинское сообщество» («врач») 1.1. б) образовательные (курсы)	69,5 15,6
	1.2. Социально-средовые:	1.2. а) семья 1.2. б) друзья	46,4 12,4
	1.3. Научные:	1.3. а) медицинская литература	20,0
Новые	2.1. Интернет-ресурсы	2.1. а) веб-сайты, блоги	68,3
	2.2. Виртуальные социальные сообщества	2.2. а) форумы, онлайн-группы по интересам	52,2

нию с новыми – онлайн-источниками. В этой связи можно предположить, что это связано с тем, что не все волнующие студентов проблемы здоровья «открыты» для семейного обсуждения (например, расстройства психики, депрессия, заболевания репродуктивной системы), а также то, что часть респондентов, будучи учащимися, проживают не дома, а в общежитии, поэтому ограничены в возможности обратиться к родственникам за советом в случае нездоровья.

Также для части опрошенных наряду с указанными источниками информации о здоровье выступают курсы в рамках образовательных программ и научная литература (15,6 % и 20,0 %, соответственно), что является в целом нехарактерным для молодёжной аудитории и, по мнению автора, связано с особым образовательным статусом исследуемой её части.

Учитывая значимость онлайн-источников в структуре медиапотребления о здоровье среди опрошенных студентов, респондентам дополнительно были заданы вопросы, связанные с обращением по интересующим их темам к популярному медиаформату – бло-

гам¹⁰. Выявлено, что 52 % от общего числа участников исследования, кто утвердительно ответил об использовании информации о здоровье в Интернете, обращаются к блогам. Из них 68,2 % доверяют размещённым в них сведениям, 14,4 % считает их ненадёжными, 17,4 % затруднились с ответом¹¹. Больше половины (58 %) из тех, кто постоянно обращается «за советом» к блогерам, подписаны на их страницы, 42 % регулярно их просматривают¹². Статистический анализ полученных данных показал, что не все опрошенные «честно» ответили на вопросы об использовании блогосферы для получения информации о здоровье, так как по результатам корреляции выявлено, что среди тех, кто никогда не обращается к блогам, 23,2 % подписаны на онлайн-дневники, 23,1 % их просматривают. Эти показатели позволяют уточнить в сторону увеличения общее число студентов, кто использует блоги для получения сведений о проблемах здоровья и практиках его сохранения, что «укрепляет» статус новых источников информации о здоровье среди представителей учащейся молодёжи.

¹⁰ Ответы на вопрос: «Пользуетесь ли Вы информацией о здоровье и практиках его поддержания, размещённой в блогах?» (единичный выбор).

¹¹ Ответы на вопрос: «Считаете ли Вы информацию о здоровье и практиках его поддержания, представленную в блогах, достоверной?» (единичный выбор).

¹² Ответы на вопрос: «Подписаны ли Вы на блогеров, ведущих страницы о здоровье, проблемах здоровья и/или здоровом образе жизни?» (единичный выбор).



Распределение факторов, которые, по мнению респондентов, оказывают влияние на формирование представлений о здоровье и здоровьесбережении (%).
Distribution of factors that, according to respondents, influence the formation of ideas about health and health conservation (%).

В качестве причин выбора блога и подписки респонденты указали следующие¹³:

- понятность изложенной информации (эффект доступности);
- у блогера схожие проблемы со здоровьем (эффект «домашней группы»);
- «блог ведёт врач» (эффект доверия);
- блог содержит развлекательный контент (эффект релаксации);
- блогер предлагает скидки на рекламируемые товары или услуги (эффект выгоды).

Наряду с рассмотренными аспектами также были проанализированы тематические предпочтения респондентов¹⁴. Их анализ показывает, что самые распространённые запросы – о питании (17,7 %), психическом нездоровье (15,3 %), что коррелирует с рассмотренными выше результатами о волнующих студентов проблемах здоровья. Также среди популярных (24,7 % в общей сумме) можно отметить вопросы, связанные с внешним видом, поддержанием своего тела в тонусе, которые коррелируют с темами косметологии, коррекции внеш-

ности (пластическая хирургия), занятиями бодибилдингом и фитнесом.

Таким образом, наряду с традиционными источниками информации студенты активно обращаются к новым, размещённым в онлайн-среде, что обусловлено глубокой вовлечённостью в цифровые практики данной возрастной группы.

Блок 4. Факторы, оказывающие влияние на конструирование представлений о здоровье и здоровьесбережении

Для выявления факторов, оказывающих влияние на формирование представлений о здоровье и практиках здоровьесбережения студенческой молодёжи, респондентам было предложено ответить на соответствующий вопрос: «Какие факторы, на Ваш взгляд, оказывают наибольшее влияние на формирование представлений о проблемах здоровья и практиках его поддержания?» (множественный выбор). Распределение результатов представлено на рисунке.

Указанные факторы были объединены в группы:

¹³ Ответ на вопрос: «Что определяет Ваш выбор подписки на аккаунт блогера о здоровье?» (множественный выбор).

¹⁴ Ответ на вопрос: «Какие темы в блогах о здоровье Вас интересуют больше всего (выберите не более трёх вариантов ответа)» (множественный выбор).

1 группа – опыт значимых других (семья, врачи, авторитетные люди, друзья) (42,1 %);

2 группа – медиа (реклама, телепередачи, научная литература, Интернет) (30,4 %);

3 группа – социальные институты (государство и система образования) (14,1 %);

4 группа – собственный опыт (13,5 %).

Обращает внимание незначительный уровень оценки респондентами таких институциональных факторов, как социальная политика государства в сфере охраны здоровья и система образования. В этой связи интерес представляют данные с ответами, полученными на вопросы об отношении к мероприятиям, проводимым государством в сфере здравоохранения, и к занятиям физической культурой в рамках образовательного процесса в вузе¹⁵. Чуть менее половины опрошенных (43,8 %) студентов положительно оценивают государственные меры, направленные на сбережение и улучшение здоровья молодого поколения, 36,8 % считают их недостаточно эффективными, остальные затруднились с оценкой. Назвать же сами мероприятия¹⁶ и реализуемые программы смогла лишь треть опрошенной аудитории, при этом самыми упоминаемыми по частоте стали диспансеризация (36,7 %), проекты «Здоровая Москва» (35,4 %) и «Активное долголетие» (27,9 %), которые оказались «на слуху», хотя не все являются «молодёжными». Полученные результаты демонстрируют, по мнению автора, слабую информированность студентов о здоровьесберегающих программах государства, что может быть следствием недостаточной освещённости их в средствах массовой информации и/или в студенческой среде.

Отношение студентов к занятиям физической культуры в целом характеризуется как положительное (63,8 %). Респонденты

указали на возможности релаксации и активного отдыха после основных дисциплин, связанных с умственной нагрузкой. Однако вовлечённость в эти оздоровительные практики в рамках учебного процесса оказывается слабой, так как лишь 37 % опрошенных регулярно посещает занятия. Причины, которые респонденты указывают в качестве основных барьеров, больше связаны с организацией самого процесса. Так, большинство респондентов (83 %) сетует на требования выполнения нормативов, которые, по мнению студентов, высокие и не всегда выполнимы. Эффект «обязательности» вызывает нежелание их посещать. Среди женской опрошенной аудитории (73 %) распространённые причины непосещения связаны с тем, что нужно весь день носить физкультурную форму, а это неудобно, особенно в условиях удалённости проживания от территории образовательного учреждения, а также после занятий физической культурой возникают проблемы с внешним видом, и, учитывая, что потом есть другие пары, не хватает времени привести себя в порядок.

Таким образом, значимыми факторами, оказывающими воздействие на когнитивный компонент в структуре представлений студенческой молодёжи о здоровьесбережении, как демонстрируют полученные данные, оказываются медиа и значимые другие. При этом следует уточнить, что вторая детерминанта также может включать и представителей интернет-сообществ, что усиливает роль онлайн-ресурсов в артикуляции, трансляции и конструировании представлений данной социальной группы о здоровье и практиках заботы о нём.

Обсуждение

В ходе проведённого исследования выявлено, что представления о здоровье студен-

¹⁵ Ответы на вопросы: «Считаете ли Вы меры в сфере охраны здоровья, предпринимаемые российским правительством, эффективными?» (единичный выбор); «Считаете ли Вы полезными для Вашего здоровья занятия физической культурой в рамках образовательного процесса в вузе?» (единичный выбор).

¹⁶ Ответы на вопрос: «Можете ли Вы назвать сами мероприятия (программы) в сфере охраны здоровья, реализуемые государством?» (открытый вопрос).

тов поколения Z основаны на его восприятии в контексте биопсихологической модели, что свидетельствует об определённой ограниченности их знаний о здоровье. При этом важными для респондентов выступают оба вида здоровья: и физическое, и психическое, которые ассоциируются большинством опрошенных с физической активностью и эмоциональным благополучием. Выявленные особенности восприятия здоровья находят отражение в данных о наиболее актуальных для обследуемой аудитории проблемах, среди которых наряду с болезнями соматического профиля выделены и вопросы психического нездоровья.

Несмотря на отмеченные ограничения, установлено, что для обследованной группы важным аспектом в понимании здоровья выступает осознание его ценности, что согласуется с результатами других исследований. Так, в работе Н.А. Коровниковой отмечается, что в контексте переживания витального и социального кризиса, возникшего вследствие пандемии новой коронавирусной инфекции, особую значимость для молодёжи приобретают такие аксиологические принципы, как безопасность, здоровье и эмпатия [34, с. 50]. О.В. Ковальчук с соавторами также указывают на высокий статус здоровья в системе ценностей студенческой молодёжи [35, с. 465]. По мнению исследователей, это связано с тем фактом, что в условиях пандемии поколение зуммеров, в отличие от предыдущей возрастной когорты, столкнулось с реальной угрозой жизни и здоровью в раннем возрасте, что могло повлиять на их «тягу» к здоровому образу жизни и восприятию здоровья как условия их витальности [35, с. 470]. Представленные в работе Р.И. Зинуровой и других данные демонстрируют значимость для поколения Z вопросов, связанных с проблемами здравоохранения и психического здоровья [36, с. 151]. С.В. Алексеев указывает на высокую ценность здоровья для исследуемой возрастной группы на основе связи с их мотивацией к жизнедеятельности в здоровой среде, в

здоровом окружении, занятиям физической культурой, здоровому режиму дня [37].

По результатам проведённого анализа выявлено, что забота о здоровье включает такие наиболее значимые, по мнению опрошенных, практики, как занятия спортом и физической культурой, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня, правильное питание, отказ от вредных привычек, поддержание эмоциональной стабильности. Полученные выводы коррелируют с результатами исследования здоровьесберегающего поведения студенческой молодёжи в работе Ковальчук О.В. и др. [35], согласно которым здоровый образ жизни, по мнению большинства респондентов, включает физическую активность, правильное питание, достаточный сон, отсутствие вредных привычек, хорошее самочувствие, благополучие во всём [35, с. 465].

Тем не менее, ядро представлений о практиках здоровьесбережения среди студентов, принявших участие в авторском опросе, отражает лишь два характерных для традиционной модели здорового образа жизни компонента: активный образ жизни и соблюдение режима дня. Снижение статуса такой важной составляющей здорового образа жизни, как отказ от вредных привычек, в структуре представлений респондентов связано с тем, что их большая часть не курит (78,3 %) и редко употребляет алкоголь (83,9 %), считая эти практики крайне вредными для своего здоровья, вследствие чего отказ от вредных привычек для них не является актуальным в силу их отсутствия. Также данный факт отражает общую тенденцию снижения распространённости химических зависимостей среди зуммеров, что находит подтверждение в зарубежных и отечественных исследованиях по данной теме [28; 38]. Так, в работе С.А. Судьина выявлено, что «...среди представителей поколения Z больше 62% заявили об отсутствии опыта употребления табака, четверть опрошенных отказались от курения после нескольких проб, а регулярно курят всего 5% опрошен-

ных» [28, с. 57]. Автор отмечает низкий уровень вовлечённости представителей данной группы молодёжи в практики наркотизации и алкоголизации, объясняя данный факт тем, что «... для представителей поколения Z наркотические вещества являются своего рода объективным злом, привычным элементом социально-культурной реальности, равно как и связанные с ними риски потери здоровья, смерти от передозировки и лишения свободы» [28, с. 60].

Однако указанная специфика восприятия структуры здорового образа жизни также, по мнению автора, может быть связана с недостаточной сформированностью идеологии здоровьесбережения, трансформацией представлений современного молодого поколения о здоровьесберегающем поведении в целом, по сравнению с традиционной его моделью, и источников их формирования.

В этой связи проведённый анализ источников получения информации о здоровье и практиках его сохранения, а также наиболее значимых факторах формирования этих знаний, показал, что наряду с традиционными, к которым отнесены медицинское сообщество, близкое окружение (семья, друзья), высока роль в конструировании представлений о здоровье и здоровьесбережении новых, размещённых в онлайн-среде, что обусловлено глубокой вовлечённостью в цифровые практики данной возрастной группы. Полученные выводы согласуются с результатами других релевантных исследований [26; 35; 39]. Так, Н.С. Журавская с коллегами также отмечают, что большинство принявших в их исследовании «...студентов (87,4 %) информированы о ЗОЖ посредством сайтов и интернет-информации» [26, с. 39]. По данным, представленным в работе О.В. Ковальчук и соавторов, знания зуммеров о здоровье основаны чаще всего на опыте родителей, сверстников, либо на «увиденном случайно» в онлайн-ресурсах [35, с. 466].

В этой связи исследователи справедливо обращают внимание на проблему достоверности получаемой онлайн ин-

формации о здоровье, так как в условиях цифровой коммодификации предлагаемые ЗОЖ-трендсеттерами различные тренинги, «чудо»-диеты, «экспертные» советы, конструирующие ориентируемые на модные стандарты красоты и телесности нормы, не только могут формировать ограниченное представление о здоровье и практиках заботы о нём исключительно через призму хорошей физической формы, но и иметь деструктивное воздействие на состояние здоровья молодых людей вследствие некорректности транслируемых способов поддержания здоровья и лечения заболеваний [40; 41].

По мнению И.А. Молодцовой, онлайн-среда для поколения Z в силу его социально-психологической специфики содержит информационный фактор риска, что ставит вопрос о необходимости обучения данных представителей молодёжи навыкам информационной гигиены [42, с. 268].

Анализ полученных результатов также выявил недостаточную роль традиционных институциональных факторов конструирования здоровьесбережения, таких как государственная политика в сфере охраны здоровья и система образования, что указывает как на специфику самого поколения Z, склонного к самостоятельному выбору и контролю за своим здоровьем [43], так и объясняется проблемами информированности молодых людей о проводимых оздоровительных мероприятиях, хотя в целом, молодёжь позитивно относится к занятиям физической культурой и спортом [37; 44].

Заключение

Обзор релевантных публикаций и результаты авторского исследования демонстрируют, что представления о здоровьесбережении студенческой молодёжи и их формирование отличаются определённой спецификой:

– восприятие здоровья носит ограниченный характер, так как основано на его понимании в контексте биопсихологической модели и не включает таких значимых для

полноценного развития личности видов здоровья, как социальное и духовное; хотя отмечается наличие в структуре представлений о здоровье аксиологического аспекта;

– выявленные знания о практиках заботы о здоровье ориентированы на сохранение физической формы и психического благополучия, при этом из традиционных способов наиболее распространёнными являются только два – активный образ жизни и поддержание режима дня;

– основными источниками информации для обследованной группы являются как традиционные (медицинское сообщество, семья, друзья), так и онлайн-ресурсы, что обусловлено высоким уровнем вовлечённости данной возрастной категории в цифровые практики; при этом обращение к врачам связано с крайней необходимостью в ситуации заболевания, прохождение же профилактических осмотров отличается низким уровнем частотности;

– наиболее значимыми для студентов поколения Z факторами, влияющими на формирование их представлений о здоровьесбережении, выступают медиа и значимые другие, при этом следует уточнить, что вторая детерминанта также может включать и представителей интернет-сообществ, что усиливает роль онлайн-ресурсов в артикуляции, трансляции и конструировании представлений данной социальной группы о здоровье и практиках заботы о нём;

– роль таких традиционных факторов, как государство и система образования, хотя и оценивается позитивно, однако фактически они не являются приоритетными для данной возрастной группы, что связано с её цифровой повседневностью.

Таким образом, представления о здоровьесбережении современных студентов формируются под влиянием новых источников и агентов социализации, воздействие которых имеет амбивалентный характер. Учитывая ориентированность поколения Z на здоровый образ жизни, их ценностное восприятие здоровья, потребность в физической актив-

ности, предлагается усилить меры в рамках образовательного процесса по формированию идеологии здоровьесбережения современной молодёжи, включая привитие навыков информационной гигиены, посредством как введения соответствующих образовательных курсов, так и активизации внеучебной оздоровительной деятельности.

Данное исследование было проведено среди студентов московского вуза, вследствие чего выборка ограничивает возможность широкой экстраполяции полученных результатов. Тем не менее, согласованность с данными, представленными в работах зарубежных и отечественных авторов, позволяет рассматривать полученные выводы как основу для дальнейших изысканий.

Литература

1. Система здоровьесбережения студенческой молодёжи: XXI век: монография / под ред. В.И. Стародубова, В.А. Тутельяна. М.: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2021. 348 с. EDN: MZDHP5.
2. Копылов А.С. Здоровье студенческой молодёжи и факторы риска, его определяющие // Российский вестник гигиены. 2022. № 1. С. 38–45. DOI: 10.24075/rbh.2022.040
3. Покида А.Н., Зыбуновская Н.В., Газиева И.А. Роль высшего образования в формировании здорового образа жизни (по результатам социологического исследования) // Высшее образование в России. 2022. Т. 31. № 1. С. 72–88. DOI: 10.31992/0869-3617-2022-31-1-72-88
4. Пузанова Ж.В., Лафина Т.И. «Здоровая личность» современного студента вуза как исследовательский концепт // Высшее образование в России. 2022. Т. 31. № 7. С. 151–166. DOI: 10.31992/0869-3617-2022-31-7-151-166
5. Фазлеева Е.В., Шалавина А.С., Васенков Н.В. [и др.] Состояние здоровья студенческой молодёжи: тенденции, проблемы, решения // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 5. EDN: SCZANZ.
6. Бермус А.Г. Проблемы и перспективы исследований здоровьесбережения в образовательной среде вуза: теоретический обзор // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2023. Т. 8. № 1. С. 1–12. DOI: 10.30853/ped20220221

7. *Рагимова О.А., Саятин В.Н., Архипова А.Ю.* Представления современного студенчества о здоровье человека // *Общество. Среда. Развитие.* 2023. Т. 67. № 2. С. 65–68. DOI: 10.53115/19975996_2023_02_065-068
8. *Лисовский О.В.* Особенности состояния здоровья обучающихся в системе высшего медицинского образования // *Общественное здоровье и здравоохранение.* 2024. Т. 80. № 1. С. 34–38. DOI: 10.56685/18120555_2024_80_1_34
9. *Ольховская Е.Б., Сапегина Т.А.* Исследование здоровья современных студентов педагогических вузов: проблемы, пути оптимизации: монография. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2023. 118 с. EDN: SDFJJY.
10. *Лялюк А.В., Тучина О.Р.* Социальные представления абитуриентов и студентов о рисках образовательной среды современного вуза // *Высшее образование в России.* 2019. Т. 28. № 11. С. 56–67. DOI: 10.31992/0869-3617-2019-28-11-56-67
11. Современные факторы, определяющие состояние здоровья студенческой молодёжи/ *Р.С. Тарасов, Е.С. Рахманов, А.В. Богомолова и др.*// *Российский вестник гигиены.* 2022. № 1. С. 4–9. DOI: 10.24075/rbh.2022.034
12. *Попова Н.В., Данике К.К.* Здоровьесберегающие технологии в работе со студенческой молодёжью: анализ и пути совершенствования // *Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация.* 2021. Т. 6. № 3. С. 118–124. DOI: 10.47475/2500-0365-2021-16319
13. *Кабанова И.А., Чичерин В.П., Терехова Н.В., Токарева Е.Р.* Совершенствование компонентов здоровьесберегающих технологий в современном вузе // *Вестник университета.* 2022. № 11. С. 186–193. DOI: 10.26425/1816-4277-2022-11-186-193
14. *Болотова М.М., Ермакова М.А., Чузова Е.С.* Физическая культура, спорт и околоспортивные сообщества как основа развития социальной активности в студенческой среде // *Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* 2023. Т. 217. № 3. С. 63–69. DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p63-70
15. *Дутко Ю.А.* Поколение Z: основные понятия, характеристики и современные исследования // *Проблемы современного образования.* 2020. № 4. С. 28–37. DOI: 10.31862/2218-8711-2020-4-28-37
16. *Латидус А.В., Гостилович А.О., Омарова Ш.А.* Особенности проникновения цифровых технологий в жизнь поколения Z: ценности, поведенческие паттерны и потребительские привычки интернет-поколения // *Государственное управление. Электронный вестник.* 2020. № 83. С. 271–293. DOI: 10.24411/2070-1381-2020-10119
17. *Тарасова Е.М.* Некоторые психологические особенности студентов поколения Z // *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки.* 2020. № 2. С. 62–70. DOI: 10.18384/2310-7235-2020-2-62-70
18. *Шлегель Е.В.* Поколение Z: типические черты и ценностные ориентации // *Вестник Гуманитарного университета.* 2022. Т. 37. № 2. С. 122–130. DOI: 10.35853/vestnik.gu.2022.2(37).12
19. *Стиллман Д., Стиллман И.* Поколение Z на работе. Как его понять и найти с ним общий язык / пер. с англ. Ю. Кондукова. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. 344 с. ISBN: 978-5-00117-167-6.
20. *Бонкало Т.И.* Здоровьесберегающие технологии в учебной и профессиональной деятельности. М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. 206 с. ISBN: 978-5-907717-19-0.
21. *Антонова Н.А.* Культура здоровьесбережения: социологическая концептуализация // *Перспективы науки.* 2014. № 12. С. 49–51. EDN TLHPUR.
22. *Chatterjee A., Prinz A., Gerdes M., Martinez S.* Digital interventions on healthy lifestyle management: systematic review // *Journal of Medical Internet Research.* 2021. Vol. 23. No. 11. P. e26931. DOI: 10.2196/26931
23. *Cockerham W.C.* Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure // *Journal of Health and Social Behavior.* 2005. Vol. 46. No. 1. P. 51–67. DOI: 10.1177/002214650504600105
24. *Simons-Morton B., McLeroy K., Wendel M.* Behavior Theory in Health Promotion Practice and Research. Jones & Bartlett Publishers, 2011. 428 p. ISBN: 9780763786793.
25. *Федоров В.А., Третьякова Н.В.* Концептуальные основы здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций в контексте теории управления качеством // *Образование и наука.* 2023. Т. 25. № 2. С. 15–45. DOI: 10.17853/1994-5639-2023-2-15-45
26. *Журавская Н.С., Аленникая М.В., Янович В.А.* К вопросу о формировании восприя-

- тия здорового образа жизни студенческой молодёжи (на примере студентов Владивостокских вузов) // Здоровье населения и среда обитания – ЗНиСО. 2022. Т. 30. № 12. С. 37–44. DOI: 10.35627/2219-5238/2022-30-12-37-44
27. *Закирова А.И., Литовченко О.Г., Гостановский А.В.* Отношение студентов к здоровому образу жизни // Профилактическая медицина. 2023. Т. 26. № 3. С. 75–80. DOI: 10.17116/profmed20232603175
28. *Судбин С. А.* Здоровье и практики здоровьесбережения: межкогортный анализ // Социальные контексты здоровья: монография. Нижний Новгород: ООО «Научно-исследовательский социологический центр». 2020. С. 52–67. EDN: QLBWTT.
29. *Бергер П., Лукман Т.* Социальное конструирование реальности. Трактат по социологии знания. М.: «Медиум», 1995. 323 с. ISBN: 5-85691-036-2.
30. *Lupton D.* Digital health: Critical and Cross-Disciplinary Perspectives. London: Routledge, 2017. 178 p. ISBN: 9781138123458.
31. *Couldry N., Hepp A.* The Mediated Construction of Reality. Cambridge: Polity Press, 2017. 290 p. ISBN: 978-0-7456-8130-6.
32. *Hepp A.* Deep Mediatization. London: Routledge, 2020. 260 p. ISBN: 9781138024991.
33. *Осипова Н. Г., Лядова А. В., Заплетнюк М. А.* Медиатизация здоровья в российской блогосфере // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2023. Т. 16(3). С. 309–323. DOI: 10.21638/spbu12.2023.305
34. *Коровникова Н.А.* Изменение потребления в контексте пандемии COVID-19 // Социальные новации и социальные науки. 2021. № 3. С. 42–53. DOI: 10.31249/snsn/2021.03.03
35. *Ковальчук О.В., Лазуренко Н.В., Нифонтова В.А.* Здоровьесберегающее поведение студенческой молодёжи: факторы формирования и условия сохранения // НОМОТНЕТИКА: Философия. Социология. Право. 2021. Т. 46 (3). С. 461–473. DOI: 10.52575/2712-746X-2021-46-3-461-473
36. *Зинурова Р.И., Никитина Т.Н., Фатхуллина А.З.* Социальные практики и социальнопсихологические характеристики поколения Z (по результатам фокус-группового исследования) // Вестник Томского государственного университета. 2022. № 476. С. 146–158. DOI: 10.17223/15617793/476/16
37. *Алексеев С.В.* Здоровый образ жизни: взгляд представителей разных поколений // Здоровье. Образование. Партнёрство: сборник материалов региональных научно-практических конференций, Санкт-Петербург, 11–29 ноября 2021 г. Санкт-Петербург: Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Ленинградский областной институт развития образования», 2021. С. 83–91. EDN: EWBKAD.
38. *Matthews-King A.* Generation Z Teens “More Depressed Despite Fall in Drinking and Drugs” // Independent. 2019. URL: <https://www.independent.co.uk/news/health/teenage-depression-mental-health-drugs-antisocial-behaviour-generation-z-a8800291.html> (дата обращения: 03.06.2024).
39. *Papp-Zipernovszky O., Horváth M.D., Schulz P.J., Csabai M.* Generation Gaps in Digital Health Literacy and Their Impact on Health Information Seeking Behavior and Health Empowerment in Hungary // Frontiers in Public Health. 2021. 9:635943. DOI: 10.3389/fpubh.2021.635943
40. *Papathomas A., White H., Plateau C.* Young people, social media, and disordered eating // V. Goodyear (ed.). Young People, Social Media and Health. London: Routledge, 2019. P. 101–116. DOI: 10.4324/9781351026987-10
41. *Suarez-Lledo V., Alvarez-Galvez J.* Prevalence of health misinformation on social media: Systematic review // Journal of Medical Internet Research. 2021. Vol. 23. No. 1. P. e17187. DOI: 10.2196/17187
42. *Молодцова И.А.* Социально-психологические проблемы здоровьесбережения Z-поколения в современных условиях: информационная гигиена // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: проблемы, перспективы, технологии: материалы VII Международной научно-практической конференции, Орёл, 09–10 апреля 2020 г./ под ред. А.И. Ахулковой. Орёл: Орловский государственный университет им. И.С. Тургенева, 2020. С. 266–270. EDN: NJBJET.
43. *Nayak B. et al.* Exploring the factors influencing adoption of health-care wearables among generation Z consumers in India // Journal of Information, Communication and Ethics in Society. 2022. Vol. 20. No. 1. P. 150–174. DOI: 10.1108/JICES-07-2021-0072

44. Haas J., Baber M., Byrom N., Meade L., Nouri-Aria K. Changes in student physical health behaviour: an opportunity to turn the concept of a Healthy University into a reality // Perspectives in Public Health. 2018. Vol. 138(6). P. 316–324. DOI:10.1177/1757913918792580

Благодарность. Исследование выполнено при поддержке РФФ № 23-28-01081, <https://rscf.ru/project/23-28-01081/>.

Статья поступила в редакцию 20.06.2024

Принята к публикации 01.08.2024

References

1. *Sistema zdorov' esberezheniya studentcheskoi molodezhi: XXI vek* [The health care system for students: the XXI century]. (2021). Moscow: Publishing and printing center "Scientific Book", 348 p. (In Russ.).
2. Kopylov, A.S. (2022). Health of students and its determining risk factors. *Rossiiskii vestnik gigieny = Russian Bulletin of Hygiene*. No. 1, pp. 38–45, doi: 10.24075/rbh.2022.040 (In Russ., abstract in Eng.).
3. Pokida, A.N., Zybunovskaya, N.V., Gazieva, I.A. (2022). The Role of Higher Education in the Formation of a Healthy Lifestyle: Results of Sociological Research. *Vysshee obrazovanie v Rossii = Higher Education in Russia*. Vol. 31, no. 1, pp. 72–88, doi: 10.31992/0869-3617-2022-31-1-72-88 (In Russ., abstract in Eng.).
4. Puzanova, Zh.V., Larina, T.I. (2022). «Healthy Personality» of a Modern University Student as a Research Concept. *Vysshee obrazovanie v Rossii = Higher Education in Russia*. Vol. 31, no. 7, pp. 151–166, doi: 10.31992/0869-3617-2022-31-7-151-166 (In Russ., abstract in Eng.).
5. Fazleeva, E.V., Shalavina, A.S., Vasenkov, N.V., Martyanov, O.P., Fazleev, A.N. (2022). Health status of youth students: trends, problems, solutions. *Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya = World of Science. Pedagogy and Psychology*. Vol. 10, no. 5. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/01PDMN522.pdf> (accessed 01.08.2024). (In Russ., abstract in Eng.).
6. Bermus, A.G. (2023). Issues and Research Perspectives of Health Protection in the University Educational Environment: A Theoretical Review. *Pedagogika. Voprosy teorii i praktiki = Pedagogy. Theory & Practice*. Vol. 8, no. 1, pp. 1–12, doi: 10.30853/pep20220221 (In Russ., abstract in Eng.).
7. Ragimova, O.A., Sayapin, V.N., Arkhipova, L.Yu. (2023). The ideas of modern students about human health. *Obshchestvo. Sreda. Razvitie = Society. Environment. Development*. Vol. 67, no. 2, pp. 65–68, doi: 10.53115/19975996_2023_02_065-068 (In Russ., abstract in Eng.).
8. Lisovskii, O.V. (2024). Peculiarities of health state of students in the system of higher medical education. *Obshchestvennoe zdorov'e i zdravookhranenie = Public Health and Health Care*. Vol. 80, no. 1, pp. 34–38, doi: 10.56685/18120555_2024_80_1_34 (In Russ., abstract in Eng.).
9. Olhovskaya, E.B., Sapagina, T.A. (2023). *Issledovanie zdorov'ya sovremennykh studentov pedagogicheskikh vuzov: problemy, puti optimizatsii* [Health research of modern students of pedagogical universities: problems, ways of optimization]. Ekaterinburg: Publishing House of the Russian State Prof.-Ped. University, 118 p. (In Russ.).
10. Lyalyuk, A.V., Tuchina, O.R. (2019). Students' and applicants' Social Perceptions of the Risks of Educational Environment at Higher Education Institution. *Vysshee obrazovanie v Rossii = Higher Education in Russia*. Vol. 28, no. 11, pp. 56–67, doi: 10.31992/0869-3617-2019-28-11-56-67 (In Russ., abstract in Eng.).
11. Tarasov, R.S., Rakhmanov, E.S., Bogomolova, A.V. et al. (2022). Modern factors determining the status of students' health. *Rossiiskii vestnik gigieny = Russian Bulletin of Hygiene*. No. 1, pp. 4–9, doi: 10.24075/rbh.2022.034 (In Russ., abstract in Eng.).
12. Popova, N.V., Danike, K.K. (2021). Health-saving technologies in work with student youth:

- analysis and ways to improve. *Fizicheskaya kul'tura. Sport. Turizm. Dvigatel' naya rekreatsiya = Physical culture. Sport. Tourism. Motor Recreation*. Vol. 6, no. 3, pp. 118-124, doi: 10.47475/2500-0365-2021-16319 (In Russ., abstract in Eng.).
13. Kabanova, I.A., Chicherin, V.P., Terekhova, N.V., Tokareva, E.R. (2022). Improving the components of health-saving technologies in a modern university. *Vestnik Universiteta = University Bulletin*. Vol. 1, no. 11, pp. 186-193, doi: 10.26425/1816-4277-2022-11-186-193 (In Russ., abstract in Eng.).
 14. Bolotova, M.M., Ermakova, M.A., Chuzova, E.S. (2023). Physical culture, sports and sports-related communities as the basis for the development of social activity among students. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta = Scientific Notes of the Lesgaft National State University*. Vol. 217, no. 3, pp. 63-69, doi: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p63-70 (In Russ., abstract in Eng.).
 15. Dutko, Yu.A. (2020). Generation Z: basic concepts, characteristics and current research. *Problemy sovremennogo obrazovaniya = The Problems of Modern Education*. No. 4, pp. 28-37, doi: 10.31862/2218-8711-2020-4-28-37 (In Russ., abstract in Eng.).
 16. Lapidus, L.V., Gostilovich, A.O., Omarova, Sh.A. (2020). Features of Digital Technologies Penetration into Generation Z Life: Values, Behavioral Patterns and Consumer Habits of the Internet Generation. *Gosudarstvennoe upravlenie. Elektronnyi vestnik = State Management. Electronic Bulletin*. No. 83, pp. 271-293, doi: 10.24411/2070-1381-2020-10119 (In Russ., abstract in Eng.).
 17. Tarasova, E.M. (2020). Some psychological features of generation Z students. *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki = Bulletin of the State University of Education. Series: Psychology*. No. 2, pp. 62-70, doi: 10.18384/2310-7235-2020-2-62-70 (In Russ., abstract in Eng.).
 18. Shlegel, E.V. (2022). Generation Z: Typical Traits and Value Orientations. *Vestnik Gumanitarnogo universiteta = Humanitarian University Bulletin*. Vol. 37, no. 2, pp. 122-130, doi: 10.35853/vestnik.gu.2022.2(37).12 (In Russ., abstract in Eng.).
 19. Stillman, D., Stillman, J. (2017). *Gen Z @ Work: How the Next Generation Is Transforming the Workplace*. USA, Harper Business, 320 p. (Russian Translation: Ed. Yu. Kondukova. Moscow: Mann, Ivanov i Ferber, 2018, 344 p.).
 20. Bonkalo, T.I. (2023). *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v uchebnoi i professional'noi deyatel'nosti* [Health-saving technologies in educational and professional activities]. M.: State Budgetary Institution of the city of Moscow "Scientific Research Institute of Health Organization and Medical Management of the Department of Health of the City of Moscow, 206 p. (In Russ.).
 21. Antonova N.L. (2014). Culture of health conservation: sociological conceptualization. *Perspektivy nauki = Perspectives of Science*. No. 12, pp. 49-51. (In Russ., abstract in Eng.).
 22. Chatterjee A., Prinz A., Gerdes M., Martinez S. (2021). Digital interventions on healthy lifestyle management: systematic review. *Journal of Medical Internet Research*. Vol. 23, no. 11, p. e26931, doi: 10.2196/26931
 23. Cockerham W.C. (2005). Health lifestyle theory and the convergence of agency and structure. *Journal of Health and Social Behavior*. Vol. 46, no. 1, pp. 51-67, doi: 10.1177/002214650504600105
 24. Simons-Morton B., McLeroy K., Wendel M. (2011). *Behavior Theory in Health Promotion Practice and Research*. Jones & Bartlett Publishers, 428 p. ISBN: 9780763786793.
 25. Fedorov, V.A. Tretyakova, N.V. (2023). Conceptual framework for health-preserving activities in educational organisations within the Context of quality management. *Obrazovanie i nauka = The Education and Science Journal*. Vol. 25, no. 2, pp. 15-45, doi: 10.17853/1994-5639-2023-2-15-45 (In Russ., abstract in Eng.).

26. Zhuravskaya, N.S., Alenitskaya, M.V., Yanovich, V.A. (2022). On the Issue of Forming the Perception of a Healthy Lifestyle among Youth: The Example of Vladivostok University Students. *Zdorov'e naseleniya i sreda obitaniya – ZNiSO = Public Health and Life Environment – PH&LE*. Vol. 30, no. 12, pp. 37-44, doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-12-37-44 (In Russ., abstract in Eng.).
27. Zakirova, A.I. Litovchenko, O.G., Tostanovskii, A.V. (2023). Attitude of students toward a healthy lifestyle. *Profilakticheskaya meditsina = Russian Journal of Preventive Medicine*. Vol. 26, no. 3, pp. 75-80, doi: 10.17116/profmed20232603175 (In Russ., abstract in Eng.).
28. Sudjin, S. A. (2020). Health and health-saving practices: an inter-cohort analysis. In: *Social contexts of health*. Nizhnii Novgorod: Scientific Research Sociological Center, pp. 52-67.
29. Berger, P., Lukman, T. (1966). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Garden City, NY: Anchor Books, 240 p. (Russian Translation: ed. by E.D. Rutkevich. Moscow: Medium, 1995, 323 p.).
30. Lupton, D. (2017). *Digital Health: Critical and Cross-Disciplinary Perspectives*. London: Routledge, 178 p.
31. Couldry, N., Hepp, A. (2017). *The Mediated Construction of Reality*. Cambridge: Polity Press, 290 p.
32. Hepp, A. (2020). *Deep Mediatization*. London: Routledge, 260 p.
33. Osipova, N.G., Lyadova, A.V., Zapletnyuk, M.A. (2023). Mediatization of health in the Russian blogosphere. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Sotsiologiya = Vestnik of Saint Petersburg University. Sociology*. Vol. 16, no. 3, pp. 309-323, doi: 10.21638/spbu12.2023.305 (In Russ., abstract in Eng.).
34. Korovnikova, N.A. (2021). Consumption changes in pandemic COVID-19 context (Review). *Sotsial' nye novatsii i sotsial' nye nauki = Social Novelties and Social Sciences*. No. 3, pp. 42-53, doi: 10.31249/snsn/2021.03.03 (In Russ., abstract in Eng.).
35. Kovalchuk, O.V., Lazurenko, N.V., Nifontova, V.A. (2021). Health-saving Behavior of Students: Factors of Formation and Conditions of Preservation. *NOMOTHETIKA: Filosofiya. Sotsiologiya. Pravo = NOMOTHETIKA: Philosophy. Sociology. Law*. Vol. 46, no. 3, pp. 461-473, doi: 10.52575/2712-746X-2021-46-3-461-473 (In Russ., abstract in Eng.).
36. Zinurova, R.I., Nikitina, T.N., Fatkhullina, L.Z. (2022). Social practices and socio-psychological characteristics of Generation Z (based on the results of focus group research). *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta = Tomsk State University Journal*. No. 476, pp. 146-158, doi: 10.17223/15617793/476/16 (In Russ., abstract in Eng.).
37. Alekseev, S.V. (2021). [Healthy lifestyle: the view of representatives of different generations]. In: *Zdorov'e. Obrazovanie. Partnerstvo: sbornik materialov regional' nykh nauchno-prakticheskikh konferentsii* [Health. Education. Partnership: Materials of Regional Sci. and Pract. Conf., Nov. 11-29 2021]. Sankt-Peterburg: Leningrad Regional Institute of Education Development, pp. 83-91. (In Russ.).
38. Matthews-King, A. (2019). Generation Z Teens “More Depressed Despite Fall in Drinking and Drugs. *Independent*. Available at: <https://www.independent.co.uk/news/health/teenage-depression-mental-health-drugs-antisocial-behaviour-generation-z-a8800291.html> (accessed: 03.06.2024).
39. Papp-Zipernovszky, O., Horvóth, M.D., Schulz, P.J., Csabai, M. (2021). Generation Gaps in Digital Health Literacy and Their Impact on Health Information Seeking Behavior and Health Empowerment in Hungary. *Frontiers in Public Health*. May, doi: 10.3389/fpubh.2021.635943
40. Papatthomas, A., White, H., Plateau, C. (2019). Young people, social media, and disordered eating. In: V. Goodyear (ed.). *Young People, Social Media and Health*. London: Routledge, pp. 101-

- 116, doi: 10.4324/9781351026987-10
41. Suarez-Lledo, V., Alvarez-Galvez, J. (2021). Prevalence of health misinformation on social media: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*. Vol. 23, no. 1, p. e17187, doi: 10.2196/17187
 42. Molodtsova, I.A. (2020). [Socio-psychological problems of Z-generation health care in modern conditions: information hygiene]. In: *Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie obrazovatel' nogo protsessa: problemy, perspektivy, tekhnologii: materialy VII Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii* [Psychological and pedagogical support of the educational process: problems, prospects, technologies: Materials of the VII International Sci. and Pract. Conf., Apr. 09-10 2020]. Orel: Orel State University named after I.S. Turgenev, pp. 266-270. (In Russ.).
 43. Nayak, B. et al. (2022). Exploring the factors influencing adoption of health-care wearables among generation Z consumers in India. *Journal of Information, Communication and Ethics in Society*. Vol. 20, no. 1, pp. 150-174, doi: 10.1108/JICES-07-2021-0072
 44. Haas, J., Baber, M., Byrom, N., Meade, L., Nouri-Aria, K. (2018). Changes in student physical health behaviour: an opportunity to turn the concept of a Healthy University into a reality. *Perspectives in Public Health*. Vol. 138(6), pp. 316-324, doi: 10.1177/1757913918792580

Acknowledgment. The study was supported by the Russian Science Foundation, project No. 23-28-01081, <https://rscf.ru/project/23-28-01081/>

*The paper was submitted 20.06.2024
Accepted for publication 01.08.2024*



**Пятилетний импакт-фактор
РИНЦ-2022, без самоцитирования**

ВОПРОСЫ ОБРАЗОВАНИЯ	3,686
ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА	2,668
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ	2,415
ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ	2,302
УНИВЕРСИТЕТСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ: ПРАКТИКА И АНАЛИЗ	1,678
ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАНИЯ	1,544
СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	1,329
ВОПРОСЫ ФИЛОСОФИИ	0,623
ЭПИСТЕМОЛОГИЯ И ФИЛОСОФИЯ НАУКИ	0,609
ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ СЕГОДНЯ	0,470
АЛМА МАТЕР (ВЕСТНИК ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ)	0,229
ПЕДАГОГИКА	0,005