

Лядова А. В.<sup>1</sup>, Ананченкова П. И.<sup>2</sup>

## ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЁЖИ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова», Социологический факультет, 119991, Москва, Россия;  
<sup>2</sup>ФГБНУ «Национальный научно-исследовательский институт общественного здоровья имени Н. А. Семашко» Минобрнауки России, 105064, г. Москва

В статье рассматриваются проблемы здоровьесбережения современной российской молодежи в условиях цифровизации. Обращая внимание на негативную динамику в статусе здоровья молодых россиян, авторы указывают на необходимость формирования и воспитания культуры здоровьесбережения среди молодого поколения. Однако, чтобы реализуемые меры были эффективными, авторы предлагают дифференцировать их с учётом специфики восприятия здоровья и практик заботы о нём среди молодых людей, что связано с их различием на две возрастные группы в рамках теории поколений: зумеров и миллениалов. В этой связи в статье представлены результаты проведённого авторами эмпирического исследования здоровьесбережения российской молодёжи, по результатам которого выявлены особенности потребления и практик в сфере здоровья среди указанных возрастных групп. Установлено, что обе категории достаточно осознанно относятся к состоянию своего здоровья. Наиболее распространёнными способами сохранения здоровья являются правильное питание, режим сна, регулярные физические нагрузки. Тем не менее выявлены определённые отличия основных практиках заботы о нём по сравнению с традиционной моделью здорового образа жизни. Так, среди зумеров популярным является селф-трекинг на основе мобильных приложений, а также цифровое потребление информации о здоровье в новых медиа. Миллениалы оказываются более приверженными базовому источнику информации о здоровье — медицинскому сообществу, что также подтверждается указанием на необходимость прохождения регулярных медицинских осмотров. На основании полученных выводов предложен ряд практических рекомендаций.

**Ключевые слова:** здоровьесбережение молодёжи, зумеры, миллениалы, практики заботы о здоровье, цифровизация.

**Для цитирования:** Лядова А. В., Ананченкова П. И. Практики здоровьесбережения молодежи в условиях цифровизации. Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2024;32(специальный выпуск 1):640—646. DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2024-32-s1-640-646>

**Для корреспонденции:** Лядова Анна Васильевна; e-mail: [annaslm@mail.ru](mailto:annaslm@mail.ru)

Lyadova A. V.<sup>1</sup>, Ananchenkova P. I.<sup>2</sup>

## CHARACTERISTICS OF YOUTH'S HEALTH KEEPING PRACTICES UNDER THE DIGITALIZATION

<sup>1</sup>Lomonosov Moscow State University, 119991, Moscow, Russia;

<sup>2</sup>N. A. Semashko National Research Institute of Public Health, 105064, Moscow, Russia

The article discusses the problems of health keeping of modern Russian youth under the digitalization. Paying attention to the negative dynamics in the health of young Russians, the authors point out to form and promote a culture of health keeping among the younger generation. However, in order for the implemented measures to be effective, the authors propose to differentiate them taking into account the specifics of the perception of health and practices of caring for it among young people, which is associated with their distinction into two age groups within the framework of generational theory: zoomers and millennials. In this regard, the article presents the results of an empirical study conducted by the authors on the health conservation of Russian youth, which are depicted the characteristics of consumption and practices in the field of health among these age groups. As it states, both categories are quite conscious of their health status. The most common ways to stay healthy are proper nutrition, sleep patterns, and regular exercise. However, certain differences have been identified in the basic practices of caring for it as compared to the traditional model of a healthy lifestyle. Thus, self-tracking based on mobile applications, as well as digital consumption of health information in new media, is popular among zoomers. Millennials appear to be more committed to the primary source of health information, the medical community, which is also reflected in the need for regular health checkups. Based on the findings, a number of practical recommendations are proposed.

**Keywords:** youth health; zoomers; millennials; health care practices; digitalization

**For citation:** Lyadova A. V., Ananchenkova P. I. Youth's health keeping practices under the digitalization. *Problemi socialnoi gigieni, zdravookhraneniya i istorii meditsini*. 2024;32(Special Issue 1):640—646 (In Russ.). DOI: <http://dx.doi.org/10.32687/0869-866X-2024-32-s1-640-646>

**For correspondence:** Anna V. Lyadova; e-mail: [annaslm@mail.ru](mailto:annaslm@mail.ru)

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

**Conflict of interest.** The authors declare no apparent or potential conflicts of interest related to the publication of this article.

Received 06.03.2024  
Accepted 07.05.2024

## Введение

Укрепление человеческого потенциала современного российского общества относится к числу приоритетных направлений государственной политики и является необходимым фактором нацио-

нальной безопасности. В этой связи одним из наиболее значимых вопросов выступает поддержание и улучшение здоровья молодых россиян.

В современном научном дискурсе здоровье современного человека и общества рассматривается

как комплексный феномен, что означает его концептуализацию через соотношение разных видов и уровней, как, например, физическое, психическое, социальное, профессиональное, здоровье субъекта, группы, популяции или всего социума. Наряду с этим здоровье выступает как социальный феномен, конструируемый под влиянием различных социальных детерминант, воздействие которых имеет комплексный и в то же время динамичный характер, вследствие чего обуславливает трансформацию как социальных представлений о здоровье и рисках ему, так и практик, направленных на его сохранение и улучшение.

В соответствии с Федеральным законом «О молодежной политике в Российской Федерации» от 30.12.2020 № 489-ФЗ к молодежи относится социально-демографическая группа в возрасте от 14 до 35 лет включительно. По данным Федеральной службы государственной статистики, в России по состоянию на 01.01.2023 молодые россияне составляли около 37,9 млн человек или 25,9% от общей численности населения [1]. К 2030 г. прогнозируется увеличение доли молодых людей в возрасте 14–24 лет на 2,7 млн, в группе 25–35 лет — уменьшение на 3,7 млн человек<sup>1</sup>.

За последние несколько лет в России реализовано достаточно национальных программ, направленных на сохранение и укрепление здоровья российской молодежи<sup>2</sup>. Тем не менее проблематика здоровьесбережения среди молодых россиян сохраняет свою актуальность [2–4]. Так, эксперты отмечают ухудшение показателей заболеваемости среди подростков 15–17 лет в 1,5 раза, включая по новообразованиям — в 2,3 раза, по болезням эндокринной системы: сахарному диабету — в 2,1 раза, ожирению — в 5,6 раза [5, С. 74]. Наряду с этим отмечается высокий уровень распространения среди молодежи психических проблем, в частности, депрессии и тревожности, особенно в постпандемический период [6, С. 129].

В этой связи одним из насущных вопросов выступает разработка эффективных мер, направленных на поддержание, укрепление здоровья молодежи как значимого стратегического ресурса нашего государства и общества, а также формирование и воспитание идеологии здоровьесбережения в системе ценностных ориентаций и практик молодого поколения.

Хотя эта проблема широко представлена в отечественном научном дискурсе, тем не менее актуальность настоящего исследования обусловлена тем, что преобладающая в ближайшем будущем среди

молодежи возрастная категория относится к особой поколенческой группе, часто именуемой зумерами, зетами, хоумлендерами [7], чьи ценности и поведенческие установки, в том числе в отношении здоровья, значительно отличаются из-за широкой «хаби-туализации» в их жизни цифровых технологий [8, 9], вследствие чего традиционные подходы и методы формирования среди них здорового образа жизни (ЗОЖ) не всегда оказываются эффективными. В этой связи перспективным представляется изучение особенностей здоровьесбережения молодежи в контексте теории поколений, предложенной отечественными исследователями Е. Шамисом и А. Антиповым [10].

Поэтому **цель** настоящего исследования — выявить наиболее распространенные среди основных возрастных категорий молодежи — зумеров и миллениалов — представления, практики заботы о здоровье, а также приоритетные факторы, оказывающие воздействие на них, для дальнейшего использования полученных данных при разработке мер государственной политики в сфере охраны здоровья в условиях активной цифровизации и медиатизации современного социума.

### Материалы и методы

Обзор релевантных исследований позволяет выявить неоднозначность позиций авторов, что обусловлено различиями их подходов и исследовательских стратегий. Принимая во внимание социальные аспекты рассматриваемой проблематики, в качестве теоретико-методологической основы данного исследования были использованы социологические концепции социального конструктивизма, цифровизации и медиатизации.

Для достижения поставленной в работе цели было проведено эмпирическое исследование «Здоровьесбережение современной российской молодежи: представления и практики». Исследование проводилось в период с января по март 2024 г. В качестве основного метода был выбран интернет-опрос (сплошное анкетирование). Для уточнения отдельных аспектов, касающихся субъективных оценок и восприятия, использовались шкалирование, проективные методики (лингвистический ассоциативный эксперимент), контент-анализ данных открытых вопросов. В исследовании приняли участие 1100 респондентов в возрасте 16–35 лет, выборка случайная. Опрошенные были распределены по двум группам на основе возрастного критерия разделения поколений на Z — зумеров в возрасте 16–24 года ( $n = 630$ ) и Y — миллениалов в возрасте 25–35 лет ( $n = 470$ ) [7]. Для выявления мнений участников был разработан инструментарий (анкета) с опорой на «Опросник качества жизни ВОЗ»<sup>3</sup>, включающий закрытые и открытые вопросы, которые были разделены на смысловые блоки:

<sup>1</sup> Стратегия молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года. URL: <https://minobrnauki.gov.ru/upload/iblock/28d/hyihn9b0mm2iafi1yfokx52xun3us4ky.pdf> (дата обращения: 05.04.2024).

<sup>2</sup> Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года». URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 06.03.2024); Здоровье нации: Президентская программа. URL: <http://nashprawo.ru/prezidentskaya-programma-zdorove-natsii/> (дата обращения: 03.03.2024).

<sup>3</sup> WHO. WHOQOL: Measuring Quality of Life. URL: <https://www.who.int/tools/whoqol> (дата обращения: 03.02.2024).

- а) самооценка и удовлетворённость состоянием своего здоровья;
- б) представления о здоровье и ЗОЖ;
- в) практики заботы о здоровье;
- г) факторы, оказывающие влияние на представления и практики.

Для сравнительного анализа полученных результатов в работы использовались эмпирические данные, представленные в релевантных отечественных и зарубежных публикациях. Обработку и анализ данных проводили с помощью статистического пакета «SPSS» и при помощи метода сводных таблиц «MS Excel».

### Результаты

Данные, полученные в ходе исследования, были сгруппированы по основным смысловым блокам, выделенным в инструментарии.

#### *Блок 1: Самооценка и удовлетворённость состоянием своего здоровья*

Подавляющее большинство опрошенных высоко оценивает состояние своего физического здоровья: отлично — 15,1%, хорошо — 50,5%. Остальные участники также в целом удовлетворены своим физическим самочувствием. В отношении психического здоровья показатели несколько ниже, тем не менее преобладают позитивные оценки: 10,9% — отлично, 42% — хорошо, 27% — удовлетворительно. При этом не выявлены значимые различия в самооценке своего здоровья среди разных возрастных групп молодёжи, что обусловлено как общим биологическим статусом здоровья в рассматриваемом возрастной группе, так и особенностями восприятия самого здоровья и ситуации нездоровья.

Интерес представляют ответы респондентов о проблемах здоровья, которые их волнуют. Из предложенного списка по основным группам заболеваемости участники опроса выделили четыре наиболее актуальных:

- а) болезни желудочно-кишечного тракта (38%);
- б) проблемы органов зрения (31%);
- в) в работе сердечно-сосудистой системы (27%);
- г) связанные с психическим здоровьем (26%).

Распределение ответов по возрастным группам позволяет выделить общие и специфичные для разных поколений молодёжи (зумеров и миллениалов) проблемы. Так, большая часть респондентов в возрасте 16–24 лет (зумеры) озабочена состоянием желудочно-кишечного тракта и психического здоровья, в то время как опрошенных в возрасте от 25 лет и старше, наряду с проблемами пищеварительной системы, беспокоит функционирование их сердечно-сосудистой системы, а также репродуктивной и опорно-двигательной. Лишь незначительная часть из общего числа участников (11%) указала на отсутствие проблем со здоровьем.

В этой связи очевидно, что субъективная оценка своего здоровья респондентами не отражает его реального состояния, что косвенно находит отраже-

ние в наиболее актуальных для обследуемой аудитории проблемах здоровья.

#### *Блок 2: Представления о здоровье и здоровом образе жизни*

Изучение представлений молодёжи о здоровье и ЗОЖ проводилось методом лингвистического ассоциативного эксперимента, в рамках которого участникам было предложено высказать свои ассоциации со словами «здоровье» и «здоровый образ жизни». По результатам были выделены наиболее распространённые лексемы: спорт, жизнь, питание. Корреляция этих данных по исследуемым возрастным группам, наряду с общими аспектами в восприятии здоровья, позволила выявить и особенные. Так, зумеры часто ассоциируют здоровье с счастьем, благополучием, сном, в то время как миллениалы — с лексемами «врач» и «сила».

При определении ЗОЖ существенных различий между рассматриваемыми возрастными группами молодёжи не выявлено, т. к. наиболее часто встречаемые ассоциации среди представителей обеих категорий связаны с такими практиками, как регулярная физическая активность (80%), правильное питание (94%), здоровый сон (78%), отказ от вредных привычек (56%), стабильность эмоционального состояния (45%).

Также следует отметить, что 72% опрошенных оценивают свой образ жизни как здоровый, а здоровье также входит в наиболее значимые ценности большинства (83%) респондентов.

Полученные данные позволяют выявить наиболее устойчивые установки в представлениях о здоровье, а также связать особенности в его восприятии с определённым опытом, потребностями и источниками конструирования наличного знания. В этой связи анализ ответов на вопрос: «Что, на Ваш взгляд, оказывает наибольшее влияние на формирование представлений о проблемах здоровья и практиках его поддержания?» показал роль собственного опыта (54,2%), мнения значимых других, среди которых чаще указывается близкое окружение (семья — 40%, друзья — 20%) и представители профессионального сообщества (39%). Наряду с данными группами часть респондентов отметила для себя влияние рекламы и социальных сетей (16 и 16,5% соответственно). Роль системы образования и государства как институциональных факторов в формировании ЗОЖ значительно меньше, 16 и 8,5% соответственно.

#### *Блок 3: Практики заботы о здоровье*

В рамках данного блока респондентам было предложено указать наиболее распространённые практики в их семьях, среди друзей, а также в контексте их повседневности. Из предложенного набора практик заботы о здоровье наиболее часто упоминаемыми оказались такие, как: отказ от курения (43%) и употребления алкоголя (27%), предпочтение домашней еды (48%), а также совместные прогулки в парке (25,7%).

При этом из «семейных» практик также к распространёнными относятся такие, как: соблюдение режима сна (не менее 8 ч в сутки) (41%), употребление не менее 2 л воды в день (25,7%). Среди друзей наиболее популярными практиками являются регулярные занятия спортом (39%), соблюдение режима питания (35%), соблюдение определённого режима дня (29%), активный отдых (26,3%), занятия фитнесом (26,7%).

Интересно отметить, что «устойчивыми» по отношению распространённости и среди друзей, и в семье выступают прохождение диспансеризации (15 и 16,7% соответственно) и цифровой мониторинг базовых показателей здоровья (давление, пульс, уровень глюкозы) — 10 и 11,3% соответственно. Кстати, в отношении последней практики полученные данные коррелируют с положительной оценкой респондентами селф-трекинга с помощью мобильных приложений: 15,7% среди тех, кто ими пользуется (это 47% от общего числа участников опроса), считает их эффективным инструментом вовлечения в практики заботы о здоровье.

Хотя лишь треть опрошенных в обеих возрастных категориях придерживается данных практик в своей жизни, что указывает на формальный и декларированный характер заботы о своем здоровье, не жели отражает сложившуюся систему установок и интернализованных паттернов поведения здорового образа жизни среди исследуемой аудитории.

При этом зумеры считают наиболее значимыми для заботы о своем здоровье соблюдение режима дня и питания, употребление приготовленной дома пищи, 8-часовой сон, утреннюю зарядку, цифровой мониторинг основных показателей, отказ от вредных привычек, в то время как миллениалы, наряду с соблюдением режима питания и отказом от вредных привычек, отмечают роль регулярных медицинских осмотров и занятия спортом, что коррелирует с их восприятием здоровья через выявленные лексемы «врач» и «сила». Интересно отметить, что стремление к правильному питанию и употреблению домашней еды вместо фаст-фуда может быть обусловлено проблемами работы желудочно-кишечного тракта, а также ожирения, которые выявлены как важные для обеих групп.

Наряду с этим можно предположить, что выявленные по результатам опроса практики заботы о здоровье отражают специфику восприятия респондентами самой модели ЗОЖ, что может быть обусловлено особенностями ее конструирования.

В этой связи интерес представляют данные об источниках получения информации о рисках здоровью и способах его поддержания и улучшения, которые были получены из ответов на вопросы, входящие в следующий блок.

#### *Блок 4: Факторы, оказывающие влияние на представления и практики*

Согласно полученным результатам ведущим источником получения сведений о здоровье и практиках заботы о нем выступает институт медицины

(профессиональное сообщество) (69,3%), хотя обращаемость к врачу отмечается в случаях необходимости, когда возникают серьезные проблемы со здоровьем, причём именно с физическим самочувствием. В ситуации же расстройств психического состояния только треть респондентов имела соответствующий опыт медицинской помощи.

«Конкурирующим» с медицинским сообществом информационным каналом является Интернет (65%). В этой связи респондентам были заданы дополнительные вопросы, связанные с использованием новых медиа (в частности, блогов) как источников сведений о здоровье. Установлено, что 53% обращаются к блогам, контент которых содержит соответствующую информацию, и считают её вполне достоверной. Среди респондентов данной группы 37,7% являются постоянными участниками онлайн-дневников (статус «подписан»), 25% регулярно их просматривают.

Наиболее востребованными среди Интернет-аудитории темами выступают вопросы правильного питания и коррекции веса (59 и 28,3% соответственно), психические проблемы и способы их нивелирования (45,7%), фитнес-тренинги (36,3%), коррекция внешности (21,3%). В этой связи полученные данные коррелируют с наиболее значимыми для исследуемой аудитории выявленным ранее проблемам здоровья.

Также интересно отметить, что вовлечённость в онлайн-контент о здоровье объясняется в первую очередь авторитетностью ведущего (например, представитель медицинского сообщества, известный актер, деятель шоу-бизнеса, науки, чьему мнению можно доверять) (57%), доступностью контента (41%), привлекательностью образа блогера (28,3%), схожей ситуацией (26%).

По результатам корреляции данных об использовании новых медиа в качестве источников информации о здоровье с возрастными категориями молодёжи установлено, что основными пользователями являются зумеры, миллениалы же предпочитают обращаться к медицинскому сообществу.

Также важным источником сведений о здоровье и практиках заботы о нём является близкое окружение (семья — 39% и друзья — 25,3%).

Сопоставление этих данных с выявленными ранее факторами влияния на формирование представлений о проблемах здоровья, среди которых были выделены мнения значимых других (врачи, семья, друзья, социальные сети).

Наименее востребованными среди наших респондентов оказались телепередачи (10,3%) и образовательные курсы (10%). Причем в отношении мероприятий, реализуемых в рамках государственных программ, респонденты оказались настроены менее скептически, оценив их как достаточно эффективные (54%).

Наряду с информационным фактором в качестве значимых был выделен ресурсный. При этом самым важным, по мнению молодёжи, является временной фактор — наличие свободного времени (69,8%).

Также существенную роль играет материальный достаток (55,2%) и социальный фактор — доступность медицинских услуг (41,5%).

Интересно отметить, что миллениалы больше всего ценят для реализации своих потребностей в поддержании здоровья свободное время и материальный достаток, в то время как зумеры, наряду с указанными, также считают важным поддержание ценности здоровья в обществе в целом и наличие необходимой инфраструктуры, включая доступ к медицинским услугам.

### Обсуждение

Обзор релевантных отечественных и зарубежных публикаций по данной проблематике вызывает необходимость ряда уточнений в отношении полученных результатов. Во-первых, следует отметить, что аналогичные исследования в российском научном поле — относительно новое, но пока недостаточно широко представленное направление, что сужает базу для проведения сравнительного анализа. В зарубежном дискурсе рассматриваемая проблематика более разработана, однако результаты проведённых авторами исследований могут быть обусловлены социокультурными аспектами, что ограничивает возможность экстраполяции их выводов на российский кейс. Тем не менее сопоставление полученных результатов с имеющимися в литературе данными позволяет сделать ряд обобщений и уточнений.

Как было установлено в ходе проведённого эмпирического исследования, в целом молодёжь довольно высоко оценивает состояние своего здоровья. Эти выводы аналогичны полученным в работе С. Д. Савина и А. Н. Смирновой, что подтверждает тезис о влиянии биологического статуса здоровья представителей данной возрастной группы на общую тенденцию самооценки своего самочувствия молодыми людьми [11].

Молодёжь стремится к осознанному отношению к своему здоровью, демонстрируя как определённую активность, высокую ценность здоровья, а также попытки расширить свои знания о возможных рисках. При этом для зумеров наиболее значимыми выступают проблемы не только физического, как для миллениалов, но, в первую очередь, психического благополучия. Эти выводы согласуются с данными исследования, проведённого международной исследовательской компанией «Ipsos» в 2022 г., согласно которым для зумеров важность имеет ментальное здоровье и ощущение счастья<sup>4</sup>. Тем не менее, как выявлено в представленной работе, обращаемость к профильным специалистам в случае проблемных ситуаций не является распространённой практикой вследствие социальной стигматизации и табуированности этих тем, в отличие от соматических болезней. По этой причине молодёжь активно использует для удовлетворения своих потребно-

стей по вопросам психического нездоровья Интернет, что подтверждается востребованностью онлайн-контента среди опрошенных.

Несмотря на осознанность, представления и практики респондентов оказываются достаточно ограниченными и в большей степени носят декларативный характер, либо отрывочный, связанный с конкретной проблемой, при этом не образуя системное знание, на что указывают ответы респондентов о поведении в отношении их здоровья и данные, полученные в ряде отечественных и зарубежных исследований [12, 13].

Также в условиях цифровизации и медиатизации современного общества представления молодых россиян о здоровье и ЗОЖ формируются под влиянием различных источников, включая новые медиа, что обуславливает их специфику и в определённой степени отличает от традиционных моделей и паттернов здоровьесбережения. Так, зумеров характеризует активное цифровое медиапотребление, в том числе контента о здоровье. Данный вывод согласуется с общей характеристикой медиапотребления молодых людей этого возраста, для которых свойственно всё меньше общаться друг с другом в традиционном формате, а всё больше переходить на виртуальные формы коммуникации, что приводит к «аутизации» поколения Z [7, С. 6]. Однако данный тренд вызывает определённые опасения, т. к. молодое поколение, как показывают полученные результаты, склонно доверять и некритично оценивать транслируемый через онлайн-каналы контент, что может вызывать деформацию её установок и поведения в отношении здоровья [14].

Также выявлено, что молодёжь в возрасте 16–24 года активно использует цифровые практики заботы о своем здоровье, в частности, селф-трекинг. Эти данные сопоставимы с результатами, полученными в исследованиях как отечественных, так и зарубежных учёных. Так, российские авторы Т. Ю. Серкова и Е. М. Хренова отмечают, что 44% опрошенных зумеров следят за состоянием организма с помощью специальных приложений: фитнес-трекеров, программ контроля питания, веса, двигательной активности, контроля качества сна [13, С. 116–117]. В ряде зарубежных исследований также подтверждается, что поколение Z оказывается более восприимчивым к новым технологиям в сфере заботы о здоровье [15, 16]. Вследствие хабикулизации гаджетов в их повседневности представители данной возрастной группы склонны больше доверять цифровым инструментам, нежели традиционным источникам информации [16].

### Заключение

Результаты проведённого исследования демонстрируют, что здоровьесбережение молодёжи не носит системный характер. Несмотря на стремление к осознанному восприятию своего здоровья, молодые люди имеют ограниченное представление о самом здоровье, а его ценность носит декларативный характер, нежели выступает как основа мотивации и

<sup>4</sup> Trend Vision 2022. Куда дальше? URL: [https://www.ipsos.ru/sites/default/files/ct/publication/documents/2023-09/TrendVision2022-Ipsos-RUS-corr\\_0.pdf](https://www.ipsos.ru/sites/default/files/ct/publication/documents/2023-09/TrendVision2022-Ipsos-RUS-corr_0.pdf) (дата обращения: 10.04.2024).

рационализации своего поведения. Наряду с этим отмечается фрагментарность в практиках заботы о здоровье, которые ориентированы в большей степени на текущие проблемы или те вопросы, которые вызывают наибольшую тревогу в целом, при этом основания для этих опасений не всегда обусловлены мотивом сохранения и улучшения здоровья. Также здоровьесбережение молодёжи отличается неоднородностью по возрастным категориям, что обусловлено их ценностными ориентациями, образом жизни, а также различиями в принятии цифровых технологий. Последние наиболее активно используются поколением Z, хотя медиапотребление контента о здоровье в социальных сетях отмечено в обеих группах. В этой связи, учитывая цифровую направленность зумеров, их вовлечённость в цифровые практики может быть использована учреждениями здравоохранения для внедрения ориентированных на проблемы данной молодой аудитории мобильные приложения, что представляется более эффективным и безопасным по сравнению с поиском соответствующей информации в Интернете.

В заключение следует отметить, что, хотя данное исследование имеет ограниченный характер и требует определённых уточнений, полученные результаты могут быть использованы как основа для дальнейших изысканий.

*Благодарность.* Исследование выполнено при поддержке РФФ № 23-28-01081, <https://rscf.ru/project/23-28-01081>  
Авторы заявляют об отсутствии конфликта интереса.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Численность населения Российской Федерации по полу и возрасту на 1 января 2023 года. Статистический бюллетень. М.; 2023.
2. Перхов В. И., Куделина О. В., Корхмазов В. Т. Оценка результативности реализации федерального проекта «Борьба с сердечно-сосудистыми заболеваниями» в период пандемии COVID-19 // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2023. Т. 31, № 4. С. 509–518. doi: 10.32687/0869-866X2023-31-4-509-518
3. Найговзина Н. Б., Филатов В. Б., Патрушев М. А. Совершенствование медицинской помощи больным с онкологическими заболеваниями в рамках Приоритетного национального проекта «Здоровье» // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2020. Т. 28, № 2. С. 216–221. doi: 10.32687/0869-866X-2020-28-2-216-221
4. Савина А. А., Фейгинова С. И., Сон И. М., Вайсман Д. Ш. Динамика показателей первичной заболеваемости взрослого населения Российской Федерации в период реализации государственных программ // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2021. Т. 29, № 1. С. 52–58. doi: 10.32687/0869-866X-2021-29-1-52-58
5. Журавлёва И. В. Модификация показателей здоровья россиян и его социальных детерминант в сравнении с европейскими реалиями // Социологическая наука и социальная практика. 2022. Т. 10, № 2. С. 72–86. doi: 10.19181/snsp.2022.10.2.9029
6. Лебедева-Несебря Н. А., Леухина А. В. Психическое здоровье россиян в «постпандемии» (обзор эмпирических исследований) // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2024. Т. 32, № 2. С. 127–133. doi: 10.32687/0869-866X-2024-32-2-127-133
7. Кулакова А. Б. Поколение Z: теоретический аспект // Вопросы территориального развития. 2018. № 2. doi: 10.15838/tdi.2018.2.42.6

8. Чернова Н. Ю. Поколение хоумлэндеров: репрезентации формативного контекста // Семиотические исследования. Semiotic studies. 2023. Т. 3, № 2. С. 83–91. doi: 10.18287/2782-2966-2023-3-2-83-91
9. Пую Ю. В. Поколения зет и альфа: кто дальше? // Философия образования и диалог поколений: Сборник научных трудов XXIX Международной конференции, Санкт-Петербург, 19–20 апреля 2023 года. СПб.; 2023. С. 49–52.
10. Шамис Е., Никонов Е. Теория поколений: Необыкновенный Икс. М.; 2016. 358 с.
11. Савин С. Д., Смирнова А. Н. Отношение российской молодёжи к здоровью и профилактическим медицинским мероприятиям // XI Рязанские социологические чтения: развитие территории в условиях современных вызовов: материалы Национальной научно-практической конференции. М.; 2021. С. 150–160.
12. Bencsik A., Horvath-Csikos G., Juhasz T., Csanadi A. Healthy lifestyle and behavior of Z Generation // Journal of Eastern European and Central Asian Research. 2019. Vol. 6, N 2. P. 297–308.
13. Серкова Т. Ю., Хренова Е. М. Здоровьесбережение студенческой молодёжи поколения Z // Студенческий спорт в современном обществе: проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва: сборник статей по материалам Межрегиональной научно-практической конференции. Йошкар-Ола; 2022. С. 115–121.
14. 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.
15. Aydin G. Increasing mobile health application usage among Generation Z members: evidence from the UTAUT model // Int. J. Pharm. Healthcare Marketing. 2023. Vol. 17, N 3. P. 353–379.
16. Curtis B. L., Ashford R. D., Magnuson K. I., Ryan-Pettes S. R. Comparison of smartphone ownership, social media use, and willingness to use digital interventions between generation Z and millennials in the treatment of substance use: cross-sectional questionnaire study // J. Med. Internet Res. 2019. Vol. 21, N 4. P. e13050.

Поступила 06.03.2024  
Принята в печать 07.05.2024

#### REFERENCES

1. Population of the Russian Federation by sex and age as of January 1, 2023. Statistical Bulletin. Moscow; 2023. (In Russ.)
2. Perkhov V. I., Kudelina O. V., Korkhmazov V. T. The assessment of efficiency of implementation of the Federal project “The struggle with cardiovascular diseases” during COVID-19 pandemic. *Problems of Social Hygiene, Public Health and History of Medicine.* 2023;31(4):509–518. (In Russ.)
3. Naygovsina N. B., Filatov V. B., Patrushev M. A. The improvement of medical care of patients with oncologic diseases within the framework of the Priority National Project “Health”. *Problems of Social Hygiene, Public Health and History of Medicine.* 2020;28(2):216–221. (In Russ.)
4. Savina A. A., Feiginova S. I., Son I. M., Vaisman D.Sh. The trends in primary morbidity of adult population of the Russian population during implementation of state programs. *Problems of Social Hygiene, Public Health and History of Medicine.* 2021;29(1):52–58. (In Russ.)
5. Zhuravljova I. V. Modification of health indicators of Russians and its social determinants in comparison with European realities. *Sociological science and social practice.* 2022;10(2):72–86. (In Russ.)
6. Lebedeva-Nesevria N. A., Leukhina A. V. The mental health of Russians in “post-pandemic”: the empirical studies review. *Problems of Social Hygiene, Public Health and History of Medicine.* 2024;32(2):127–133. (In Russ.)
7. Kulakova A. B. Generation Z: theoretical aspect. *Territorial development issues.* 2018;2(42). doi: 10.15838/tdi.2018.2.42.6 (In Russ.)

8. Chernova N. Yu. Homelander generation: formative context representation. *Semiotic studies*. 2023;3(2):83–91. (In Russ.)
9. Puyu Yu. V. Generations Z and Alpha: who's next? Philosophy of education and dialogue between generations: Collection of scientific papers of the XXIX International Conference, St. Petersburg, April 19–20, 2023. St. Petersburg; 2023;49–52. (In Russ.)
10. Shamis E., Nikonov E. Generation theory: unusual X. Moscow; 2016. (In Russ.)
11. Savin S. D., Smirnova A. N. The attitude of Russian youth to health and preventive medical measures. XI Ryazan sociological readings: development of the territory in the context of modern challenges: materials of the National scientific and practical conference. Moscow; 2021:150–160. (In Russ.)
12. Bencsik A., Horvath-Csikos G., Juhasz T., Csanadi A. Healthy lifestyle and behavior of Z generation. *Journal of Eastern European and Central Asian Research*. 2019;6(2):297–308.
13. Serkova T. Yu., Khrenova E. M. Health conservation among students of generation Z. Student sports in modern society: problems, development paths and preparation of a sports reserve: Collection of articles based on the materials of the Interregional Scientific and Practical Conference. Joshkar-Ola; 2022:115–121. (In Russ.)
14. Osipova N. G., Lyadova A. V., Zapletnuk M. A. Mediatization of health in the Russian blogosphere. Vestnik of Saint Petersburg University. *Sociology*. 2023;16(3):309–323. (In Russ.)
15. Aydin G. Increasing mobile health application usage among Generation Z members: evidence from the UTAUT model. *Int. J. Pharm. Healthcare Marketing*. 2023;17(3):353–379. (In Russ.)
16. Curtis B. L., Ashford R. D., Magnuson K. I., Ryan-Pettes S. R. Comparison of smartphone ownership, social media use, and willingness to use digital interventions between generation Z and millennials in the treatment of substance use: cross-sectional questionnaire study. *J. Med. Internet Res*. 2019;21(4):e13050.