

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОГО РОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА



DOI: 10.24290/1029-3736-2023-29-4-7-7-32

СОЦИАЛЬНОЕ КОНСТРУИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОЙ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ: ОСНОВНЫЕ ВЕКТОРЫ ОТЕЧЕСТВЕННОГО ДИСКУРСА*

Н.Г. Осипова, докт. социол. наук, проф., зав. кафедрой современной социологии, декан социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, Ленинские горы, 1, стр. 33, г. Москва, Российская Федерация, 119234**

В статье представлен системный анализ направлений и трендов в области исследований проблем здоровья в молодежной среде, которые касаются отношения к здоровью в целом, области сохранения и укрепления здоровья. Автором выявлены значимые факторы риска, которые существенно влияют как на уровень здоровья молодого поколения, так и на ожидаемую продолжительность жизни его представителей, показана амбивалентность и противоречивость данных об отношении молодых людей к своему здоровью. На базе анализа различных социологических исследований, в том числе и авторского исследования, проведенного в июле 2023 г., обобщены результаты дискуссий, которые ведут отечественные ученые, обращающиеся к проблемам здоровьесбережения молодого поколения России.

Первая группа включает проблемы макросоциального уровня, связанные с общим государственным регулированием сферы здоровья населения. В их числе — отсутствие здоровьесбережения населения в числе государственных приоритетов, неадекватная социальная политика РФ в сфере здравоохранения, деятельность институтов, включенных в управление сферой здоровья, включая ее нормативное регулирование. Вторая группа проблем связана с концептуализацией понятий “здоровье” и “здоровый образ жизни”, трактовка которых, как правило, неоднозначна. Очевидно, что нормативное определение “здорового образа жизни” имеет медицинские, физиологические, психологические и социальные структурные составляющие, к которым относят различного рода внешние факторы — влияние семьи и социального окружения, моды на социальные привычки, а также характер воздействия СМИ.

* Исследование выполнено при поддержке гранта Российского научного фонда, грант № 23-28-01081, <https://rscf.ru/project/23-28-01081/>

** **Осипова Надежда Геннадьевна**, e-mail: ngo@socio.msu.ru

Данные, полученные автором, свидетельствуют о том, что наибольшее влияние на формирование представлений молодежи о проблемах здоровья и практиках его поддержания, оказывают собственный опыт, социальные сети, семья и мнение друзей. Они же подтверждают преобладающую тенденцию: хотя подавляющее большинство респондентов (85%) уверены в том, что людям необходимо вести здоровый образ жизни, каждый четвертый считает, что его образ жизни скорее нездоровый, чем здоровый, а 5% из них совсем не считают свой образ жизни здоровым.

К особой группе проблем автор относит воздействие на здоровье цифровой медиасреды, в которую сегодня активно интегрировано молодое поколение, прежде всего, так называемых “новых медиа” — интернет-порталов, онлайн-новых СМИ, блогосферы, социальных сетей, виртуальных сообществ, виртуальных игр и другие веб-ресурсы. Путем трансляции идей, моделей поведения новые медиа в известной степени участвуют в конструировании поведения индивида в отношении здоровья, которое носит как конструктивный, так и деструктивный характер.

Ключевые слова: социальное конструирование здоровья, параметры здоровья, дискурс о здоровье, факторы риска здоровью, государственное регулирование сферы здоровья, здоровый образ жизни, цифровая медиатизация здоровья, влияние новых медиа на психическое здоровье.

SOCIAL PROBLEMS OF MODERN RUSSIAN SOCIETY

SOCIAL CONSTRUCTION OF THE HEALTH OF MODERN RUSSIAN YOUTH: THE MAIN VECTORS OF DOMESTIC DISCOURSE*

Osipova Nadezda G., Doctor of Sociological Sciences, Professor, Dean of the Faculty of Sociology, Lomonosov Moscow State University, Leninsky Gory, 1-33, Moscow, Russian Federation, 119234, e-mail: ngo@socio.msu.ru

The article presents a systematic analysis of trends and trends in the field of research of health problems in the youth environment, which relate to the attitude to health in general, the field of preserving and strengthening health.

The author identifies significant risk factors that significantly affect both the health level of the younger generation and the life expectancy of its representatives, shows the ambivalence and inconsistency of data on the attitude of young people to their health obtained by various researchers. Based on the analysis of various sociological studies, including the author's study conducted in July 2023, the results of the discussions con-

* The research was carried out at the expense of the grant of the Russian Science Foundation No. 23-28-01081, <https://rscf.ru/project/23-28-01081/>

ducted by domestic scientists addressing the health-saving problems of the younger generation of Russia are summarized.

The first group includes macro-social problems related to the general state regulation of public health. Among them are the lack of health care of the population among the state priorities; inadequate social policy of the Russian Federation in the field of healthcare; the activities of institutions included in the management of the health sector, including its regulatory regulation. The second group of problems is related to the conceptualization of the concept of “health” and “healthy lifestyle”, the interpretation of which is usually ambiguous. It is obvious that the normative definition of a “healthy lifestyle” has medical, physiological, psychological and social structural components, which include various external factors — the influence of family and social environment, fashion on social habits, as well as the nature of media exposure.

The data obtained by the author indicate that the greatest influence on the formation of young people’s ideas about health problems and practices for its maintenance is exerted by their own experience, social networks, family and the opinion of friends. They also confirm the prevailing trend: although the overwhelming majority of respondents (85%) are sure that people need to lead a healthy lifestyle, one in four believes that their lifestyle is unhealthy rather than healthy, and 5% of them do not consider their lifestyle healthy at all.

The author refers to a special group of problems the impact on the health of the digital media environment, into which the younger generation is actively integrated today, first of all, about the so-called “new media”, which include: internet portals of online media, blogosphere, social networks, virtual communities, virtual games and other Web resources. By broadcasting ideas, behavioral models, new media in modern society become “legislators” in various spheres of social life. To a certain extent, they participate in the construction of an individual’s behavior in relation to health, which is both constructive and destructive in nature.

Key words: social construction of health, health parameters, health discourse, health risk factors, state regulation of health, healthy lifestyle, digital mediatization of health, the impact of new media on mental health.

Общественное здоровье, как интегрированное выражение динамики индивидуальных уровней здоровья всех членов общества, является одной из областей социальной реальности, а также важной сферой жизнедеятельности социума, которая подлежит социальному конструированию. Обозначенная ситуация создает широкие возможности для различного рода воздействий на формирование представлений о параметрах здоровья у различных групп людей, в том числе и манипулятивного характера¹.

Сложность оценки уровня социального здоровья обусловлена тем, что сама категория здоровья носит неоднозначный, порой

¹ *Осипова Н.Г.* Цифровые манипуляции психическим здоровьем современной молодежи // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2023. № 3.

субъективный характер², а также имеет физическую и психическую составляющие, которые тесно взаимосвязаны.

Физическое здоровье измеряется целым рядом объективных показателей, которые позволяют дифференцировать уровни здоровья, отличать “состояние здоровья” и “состояние болезни”. В отличие от отклонений в здоровье физическом, расстройства психического здоровья гораздо сложнее диагностировать, поскольку особенности поведения, с ними связанные, должны быть достаточно выраженными, ригидными, дезадаптивными, а их эпизоды — повторяющимися в течение длительного промежутка времени. Тем не менее, любые отклонения со стороны психического здоровья могут существенно влиять на параметры здоровья физического и наоборот. Это во многом обуславливает разнообразие направлений и трендов в области исследований проблем здоровья населения, в числе которых особое значение приобретает анализ тенденций в молодежной среде, которые касаются отношения к здоровью в целом, области сохранения и укрепления здоровья³.

В настоящее время еще не сложилась единая система мониторинга уровня здоровья российской молодежи, однако проводятся регулярные исследования, оценивающие ее здоровье на основе того или иного показателя⁴. Их анализ позволил выявить значимые факторы риска, которые существенно влияют как на уровень здоровья молодого поколения, так и на ожидаемую продолжительность жизни его представителей.

Первым фактором является омоложение неинфекционных заболеваний, служащих основной причиной смертности, к которым относят сердечно-сосудистые, онкологические, хронические и бронхолегочные заболевания, а также сахарный диабет, и которые приводят к увеличению числа потерянных лет потенциальной жизни⁵.

Второй фактор — омоложение вредных привычек, — курения, злоупотребления алкоголем и фастфудом, что способствует развитию обозначенных выше неинфекционных заболеваний, а также

² Осипова Н.Г. Социальное конструирование общественного здоровья // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2016. № 4. С. 119–141.

³ Маркова Н.В., Рютин С.Г. Здоровье студенческой молодёжи: современные тенденции // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 3. С. 168–172. URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=37961> (дата обращения: 06.04.2023).

⁴ Там же.

⁵ Бойцов С.А., Деев А.Д., Шальнова С.А. Смертность и факторы риска развития неинфекционных заболеваний в России: особенности, динамика и прогноз // Терапевтический архив. 2017. № 1. С. 7.

формированию зависимостей, приводящих к преждевременной смерти⁶.

Третий фактор — это недостаточный уровень физической активности и спортивной подготовки молодежи, что неизбежно приводит к ожирению, которое служит главной причиной сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета. Как отмечают исследователи, “увеличение распространенности ожирения является одним из самых серьезных вызовов политике формирования здорового образа жизни”⁷. Так, по итогам профилактических медицинских осмотров ожирение зафиксировано у 1,4% детей в возрасте до 14 лет и у 3,3% подростков⁸. Тревожным признаком является то, что наибольшая частота низкой физической активности выявлена у лиц молодого и среднего возраста (25–44 лет), что вероятно обусловлено не только особенностями современного рабочего процесса, но и характером досуга: многие молодые люди предпочитают проводить досуг в помещениях, за компьютерами и телевизором вместо активного отдыха⁹.

Четвертым фактором является незначительность доли молодежи, которая стабильно придерживается здорового образа жизни. Исследования показали, что современные молодые люди имеют достаточно низкий уровень мотивации для ведения здорового образа жизни. Лишь 15% опрошенных ведут здоровый образ жизни, а доля тех, кто не настроен вести здоровый образ жизни достаточно высока (20%). Примерно треть молодых респондентов (30%) здоровье интересует только в аспекте внешней привлекательности, а четверть полагает, что здоровье для человека неважно, важнее интеллект и духовная сфера (25%)¹⁰.

Следует отметить, что данные об отношении молодых людей к своему здоровью, полученные различными исследователями, достаточно амбивалентны, а порой и противоречивы.

С одной стороны, судя по исследованиям ВЦИОМ, именно собственное здоровье и здоровье близких является главной ценностью

⁶ Муромцева Г.А., Концевая А.В., Константинов В.В., Артамонова Г.В. и др. Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний в российской популяции в 2012–2013 гг. Результаты исследования ЭССЕ-РФ // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2014. № 13 (6). С. 4–11.

⁷ Бойцов С.А., Деев А.Д., Шальнова С.А. Указ. соч. С. 8.

⁸ Стратегия развития физкультуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (с изменениями на 29 апреля 2023 г.). Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р. URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (дата обращения: 01.08.2023).

⁹ Бойцов С.А., Деев А.Д., Шальнова С.А. Указ. соч. С. 8.

¹⁰ Маркова Н.В., Рютин С.Г. Указ. соч.

россиян. При этом хорошие оценки своему здоровью чаще дают молодые люди — 56% в возрасте 18–24 лет и 67% в возрасте 25–34 лет¹¹. С другой стороны, результаты ряда опросов указывают на то, что “здоровье и здоровый образ жизни не находятся в списке приоритетов современной молодежи, которая характеризуется низким уровнем здоровья — физического и психического, тяготеет к нездоровому образу жизни, включающему низкую физическую активность и вредные привычки”¹².

Достаточно часто понимание ценности здоровья в теории сопровождается на практике нездоровыми привычками: примерно каждый пятый (22%) очень редко занимается спортом или физкультурой, 17% выкуривают в день пачку сигарет или больше, об употреблении алкогольных напитков сообщают 63% россиян¹³. Основой нездорового поведения, по утверждению ученых, является так называемый “нереалистичный оптимизм”: человеку сложно оценить реальные угрозы здоровью в силу отсутствия опыта, молодого возраста и многих других ситуативных причин, люди склонны переоценивать возможности и потенциал своего организма¹⁴.

Отечественные социологи ведут активную дискуссию по поводу проблем, которыми вызваны обозначенные выше тенденции и которые, на наш взгляд, можно объединить в следующие группы.

Первая группа включает проблемы макросоциального уровня, связанные с общим государственным регулированием сферы здоровья населения. В их числе отсутствие здоровьесбережения населения в числе государственных приоритетов, неадекватная социальная политика РФ в сфере здравоохранения, деятельность институтов, включенных в управление сферой здоровья, в том числе ее нормативное регулирование.

Сегодня объектом российской социальной политики в сфере общественного здоровья являются массовые заболевания и группы молодых людей, подверженные им. Практически здоровый молодой человек и здоровое население в целом находятся вне фокуса внимания современного здравоохранения до тех пор, пока у них не возникнут заболевания. Финансирование для отечественного здравоохранения выделяется исключительно на лечение нездоровых поколений, подверженных серьезной патологии, а также на изучение

¹¹ ВЦИОМ рассказал, как изменились жизненные ценности россиян. URL: https://spbvedomosti.ru/news/country_and_world/vtsiom-rasskazal-kak-izmenilis-zhiznennye-tsennosti-rossiyan/ (дата обращения: 15.07.2023).

¹² Маркова Н.В., Рютин С.Г. Указ. соч.

¹³ Здоровье — высшая ценность. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorove-vyssshaya-czennost> (дата обращения: 06.07.2023).

¹⁴ Там же.

тех или иных болезней¹⁵. Соответственно и большинство правовых документов, касающихся сферы здоровья, направлено, преимущественно, на лечение заболевших людей¹⁶. Таким образом, все силы здравоохранения, как и ранее, направлены на лечение уже заболевшей или больной российской молодежи, а не на превентивные меры в отношении здоровой¹⁷.

Исследователями отмечается активная законотворческая деятельность правительства России в области охраны здоровья населения и особенно молодого поколения, что регулируется достаточным количеством Федеральных законов и Государственной программой Российской Федерации “Развитие здравоохранения”¹⁸ и другими документами¹⁹. Однако большинство документов включает перечень мер достаточно декларативного характера.

В целом функции системы государственного управления в области укрепления и сохранения здоровья молодежи сводятся к следующим основным положениям:

- разработке направлений государственной политики в области развития физической культуры и спорта, а также оздоровления населения;
- реализации направлений государственной политики в области развития физической культуры и спорта, а также оздоровления населения;
- разработке методов повышения физической активности разных групп населения (школьников, молодежи, взрослых, пожилых);
- реализации и популяризации физического воспитания и спорта; контролю результатов внедрения мер, методов, мероприятий в систему физического воспитания²⁰.

¹⁵ Гафиатулина Н.Х. Здоровье молодёжи российского общества: социологический анализ неблагоприятных тенденций // Вестник Института ИАЭ. 2016. № 1. С. 140–143.

¹⁶ Там же. С. 140.

¹⁷ Там же. С. 140–143.

¹⁸ Государственная программа Российской Федерации “Развитие здравоохранения”. Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1640 (в редакции, введенной в действие с 1 января 2023 года постановлением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2022 года № 2161). URL: <https://docs.cntd.ru/document/556183184> (дата обращения: 15.05.2023).

¹⁹ О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года. Указ Президента РФ от 6 июня 2019 г. № 254. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_326419/

²⁰ См.: “О физической культуре и спорте в Российской Федерации”: ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. // Собрание законодательства Российской Федерации. 2007. № 50. Ст. 6243 (ред. от 28.04.2023).

Все тенденции управления в области поддержания и сохранения здоровья молодежи можно условно классифицировать на те, которые направлены на поддержку физического здоровья, и те, которые направлены на поддержку психического здоровья молодежи.

В области сохранения и укрепления физического здоровья молодежи это такие направления деятельности, как принятие государственных (федеральных, региональных, муниципальных) программ развития здорового образа жизни и физической культуры, установление нормативных требований к уровню физической подготовленности (например, нормы ГТО), внедрение специализированных технологий, например здоровьесберегающих технологий в школах и вузах. Однако в отношении психического здоровья приоритеты достаточно размыты, а сама проблема еще не получила должной артикуляции в общественном дискурсе. Более того, ученые подчеркивают, что “в нашем государстве практически отсутствует идеология, которая нацеливала бы молодежь на эффективную трудовую деятельность, на жизнь полноценной, активной жизнью, что провоцирует среди молодежи несколько халатное отношение к своему здоровью”²¹. К сожалению, в настоящее время ее заменяет суррогат в виде “моды на здоровье”.

В области управления оздоровлением молодежи в ходе исследований учеными установлено, что молодежь часто возлагает ответственность за здоровый образ жизни на государство. Так, молодые люди склонны обвинять государство в том, что для них не созданы условия для здорового образа жизни в контексте спорта (40%) и правильного питания (30%), лишь 5% опрошенных указывают, что препятствием к ведению здорового образа жизни является их собственная неорганизованность²².

Вторая группа проблем связана с концептуализацией понятий “здоровье” и “здоровый образ жизни”, а дискуссии в ее рамках носят или общенаучный, или сугубо практический характер.

Как отмечают исследователи, сама категория “здоровье населения” остается слабо концептуализированной, несмотря на то что в последние годы появились исследования не собственно здоровья, а его определений²³.

Трактовка понятия “здоровый образ жизни”, также как правило, неоднозначна. В общем смысле под здоровым образом жизни

²¹ Маркова Н.В., Рютин С.Г. Указ. соч.

²² Там же.

²³ См.: Осипова Н.Г. Социальное конструирование общественного здоровья. С. 119.

понимают совокупность факторов, которые определяют деятельность человека на протяжении каждого дня, обеспечивая поддержание физиологических показателей организма на оптимальном уровне путем работы с физической и духовной составляющими личности.

В нормативных документах Российской Федерации “здоровый образ жизни” определяется как “образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов”²⁴.

Очевидно, что нормативное определение “здорового образа жизни” имеет медицинские, физиологические, психологические и социальные составляющие, которые тесно связаны с представлениями о здоровье у различных категорий населения, в том числе — молодежи. Медицинские включают профилактику и своевременное лечение различных заболеваний, соблюдение графика прививок от инфекционных заболеваний, диспансеризацию и т.п. Физиологические (включая занятия физкультурой и спортом) направлены на профилактику заболеваний, развитие выносливости; соблюдение режима дня, сбалансированное питание и пр. Психологические предполагают формирование эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости и прочих компонентов психики, влияющих на качество взаимоотношений с людьми, владение системами психофизической тренировки и аутотренинга, ценности личности, которые в принципе и определяют отношение к здоровому образу жизни. К социальным составляющим часто относят различного рода внешние факторы — влияние семьи и социального окружения, моды на социальные привычки²⁵, а также характер воздействия СМИ.

В данной связи интерес представляют результаты исследования “Социальное конструирование здоровья молодежи в условиях циф-

²⁴ Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года. Приложение к приказу Министра здравоохранения № 8 от 15 января 2020 г. URL: <https://docs.cntd.ru/document/564215449> (дата обращения: 12.07.2023).

²⁵ См. подробнее: Жилов Ю.Д., Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие. М., 2008.

ровизации”, проведенного автором методом опроса в июле 2023 г. (далее — авторское исследование)²⁶.

Так, в отношении социальных факторов, которые оказывают наибольшее влияние на формирование представлений молодежи о проблемах здоровья и практиках его поддержания, мнения респондентов разделились. 18% опрошенных считают, что наибольшее влияние оказывает собственный опыт, при этом столько же, 17%, полагают, что эту роль берут на себя социальные сети, а 16% уверены в том, что в этом задействована семья. 12% опрошенных считают, что наибольшее влияние на формирование представлений молодежи оказывает мнение друзей, 11 — опыт авторитетных людей, 7 — профессиональное мнение, 5 — реклама и система образования, 3 — политика государства, и 2% — телешоу.

Как уже было отмечено выше, в числе физиологических составляющих здорового образа жизни особое внимание исследователи уделяют занятиям физической культурой и спортом, соблюдению режима дня и правильному питанию. Так, достаточно показательны результаты исследований, в которых при ответе на вопросы “Какова роль спорта в Вашей жизни?” и “Что для Вас является здоровым образом жизни?” 70% ответили, что спорт и здоровый образ жизни неразрывно связаны и ассоциируются с сохранением хорошей физической формы и укреплением здоровья. Для большинства (62%) физическая культура и спорт — это укрепление здоровья и способ поддержки своей фигуры. Почти треть респондентов (31%) считает, что физическая культура и спорт — это образ жизни, путь к самореализации²⁷.

В то же время ученые подчеркивают, что, понимая всю важность этой составляющей, 60% студентов спортом занимаются периодически, а 14% и вовсе не практикуют никакие занятия. Более того, есть основания полагать, что и эти нерегулярные занятия не дотягивают до гигиенической нормы двигательной активности. И только 23% имеют систематическую спортивную практику. К ним примыкают

²⁶ Опрос проводился с 10 по 23 июля 2023 г. В опросе приняли участие 256 человек, среди которых 79 (31%) мужчин и 177 (69%) женщин. Подавляющее большинство респондентов (85%) являются студентами ФГБОУВО Москвы и различных регионов России. Возраст респондентов находится в диапазоне от 16 до 36 лет, при этом диапазон возраста большинства респондентов (89%) 18–23 года.

²⁷ Арсланбекова Э.М., Попова Н.В. Здоровый образ жизни как ценность современной молодежи // Инновационный потенциал молодежи: гражданственность, профессионализм, творчество: Сб. науч. трудов Междунар. молодежной науч.-исслед. конференции (Екатеринбург, 24 ноября 2020 г.). Екатеринбург, 2020. С. 66–71. URL: <http://hdl.handle.net/10995/97444> (дата обращения: 12.07.2023).

3% спортсменов²⁸. Менее половины опрошенных делают иногда зарядку по утрам (46%), не делают зарядку 41% и только 13% регулярно занимаются утренней зарядкой²⁹. Эти данные означают, что один из основных пунктов здорового образа жизни выполняется в минимальной степени — студенты не осознают важность сохранения здоровья в современном обществе и влияние на него систематических занятий физкультурой и спортом.

Результаты авторского исследования в целом подтверждают обозначенную тенденцию. С одной стороны, подавляющее большинство респондентов (85%) уверены в том, что людям необходимо вести здоровый образ жизни, и только 5%, наоборот, не считают это необходимостью. Однако 11% опрошенных затрудняются дать однозначный ответ о том, что людям необходимо вести здоровый образ жизни. При этом 59% полагают, что их образ жизни скорее здоровый, чем нет, но всего 9% респондентов уверены в том, что их образ жизни является здоровым. Каждый четвертый опрошенный (26%) думает, что его образ жизни скорее нездоровый, чем здоровый, в то время как 5% из них совсем не считают свой образ жизни здоровым. (1% респондентов затруднился дать ответ на данный вопрос).

Почти четверть опрошенных (23%) выражает мнение, что здоровый образ жизни заключается в отсутствии вредных привычек, для такого же их числа (22%) — это регулярное умеренное питание. Каждый пятый опрошенный понимает под ним постоянную физическую активность, а 17% — соблюдение режима сна. Наименее популярными среди студентов являются представления о том, что здоровый образ жизни — это, прежде всего, занятия физической культурой (9%) и занятия спортом (8%)

Режим дня включает в себя полностью индивидуальное определение примерного времени начала и конца дня, а также количество приемов пищи, что будет способствовать выработке у организма определенной привычки, которая поможет снизить нагрузку и улучшить ежедневное физическое и моральное состояние в целом. Однако, судя по исследованиям, хотя большинство студентов (около 60–70%) утверждает, что при установленном режиме дня, когда сон начинается в 22–23 часа, уровень продуктивности организма на следующий день повышается, многие из них отмечают, что их режим сна сбив, либо они постоянно ложатся спать поздно, что отрицательно сказывается на их работоспособности.

²⁸ Гладышева А.А., Кантонист В.С. Здоровый образ жизни глазами молодого человека. URL: <https://ojs.irgups.ru/index.php/mns/article/download/613/515> (дата обращения: 12.07.2023).

²⁹ Арсланбекова Э.М., Попова Н.В. Указ. соч.

Если вести речь о “правильном питании”, то отечественные ученые выделяют следующие характеристики здорового отношения к пище: выбор свежих продуктов и еды, приготовленной самостоятельно, внедрение в питание продуктов с содержанием всех полезных веществ, учет калорийности продуктов и режим питания, физические нагрузки для улучшения пищеварения и появления чувства голода. Однако, согласно опросам, современная молодежь придает здоровому питанию не так много значения (около 58% респондентов отмечают, что это — важная составляющая здорового образа жизни).

Результаты авторского исследования тоже показали, что только 44% придерживаются регулярного и сбалансированного питания, 32% респондентов отдают предпочтение отдельным видам продуктов. Однако почти четверть из них (22%) “питаются нерегулярно, чем придется”.

Большинство опрошенных более склонны улучшать другие направления их здорового образа жизни — особенно это касается сна, спорта и большего времени пребывания на воздухе. Таким образом, можно сделать вывод, что в какой-то степени не совсем сбалансированный рацион питания может быть скомпенсирован физической активностью и другими путями укрепления здоровья, в том числе и работой с психоэмоциональным состоянием³⁰.

С одной стороны, “в условиях функционирования современного рискогенного социального пространства особую важность представляет эффективное использование методов и средств сохранения и укрепления здоровья молодежи в целях максимально полной реализации ее потенциальных возможностей в личной и профессиональной сферах деятельности”³¹. С другой стороны, на современном этапе общественного развития отсутствует приоритет здорового образа жизни, не разработан механизм ответственности молодого человека за выбор способов жизнедеятельности, слабо поставлена пропагандистская установка на здоровый образ жизни³².

³⁰ Воронов Н.А. Еда и здоровый образ жизни // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2018. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eda-i-zdorovyy-obraz-zhizni/viewer> (дата обращения: 12.07.2023).

³¹ Воробьев Г.А., Гафиагулина Н.Х., Самыгин С.И. Формирование установки на здоровый образ жизни как мера профилактики девиантного поведения среди молодежи // Гуманитарные, социо-экономические и общественные науки. 2019. № 10. С. 55.

³² Буянова Л.В. Формирование здорового образа жизни учащихся как профилактика девиантного поведения // Устойчивое развитие науки и образования. 2018. № 9. С. 245.

Исследования показали, что, по мнению респондентов, чтобы конструировать позитивное отношение молодежи к здоровому образу жизни, нужно формировать ее мировоззрение с опорой на общечеловеческие, духовно-нравственные и патриотические ценности (63,9%), решить проблему трудоустройства и приобретения устойчивого социального положения молодежи (42,6%), усовершенствовать воспитательную работу в рамках формирования здоровьесберегающих образовательных технологий и организовать молодежный досуг (по 34,4%), а также укреплять законодательную базу социальной работы с молодежью и обеспечить скоординированную работу всех субъектов профилактики (по 13,1%). Нужно проводить мероприятия, направленные на формирование у молодежи мотивации на ведение здорового образа жизни (42%), на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны (39%), пропаганду социальных ценностей и значимости здорового образа жизни³³.

Третья группа обсуждаемых проблем связана с отсутствием воспитания молодых людей в духе здорового образа жизни и обучения их заботе о собственном здоровье.

Исследователи выявили общие причины, по которым в жизни человека отсутствует физическая нагрузка и желание заботиться о ментальном здоровье. Стереотипом предшествующих десятилетий было патерналистское представление: "...о моем здоровье пусть заботится бесплатная медицина". Изменившаяся социально-экономическая ситуация, реформы в здравоохранении поставили российское общество перед необходимостью изменения стереотипов сознания и поведения, но оказалось, что молодые поколения к этому не готовы психологически, у них отсутствуют необходимые знания, и они не знают, где их можно получить³⁴.

Социологи утверждают, что "формирование здорового образа жизни детей должно осуществляться фактически с момента их рождения — в семье, дошкольном учреждении и школе практически непрерывно посредством формирования соответствующих ценностей"³⁵.

Психологи считают, что дети в младшем возрасте берут пример с родителей, поскольку они являются их ближайшим окру-

³³ Арсланбекова Э.М., Попова Н.В. Указ. соч.

³⁴ Гафиатулина Н.Х. Указ. соч.

³⁵ Журавлева И.В. Здоровье молодежи: возможно ли его улучшить? // Россия реформирующаяся: Ежегодник / Отв. ред. М.К. Горшков. М., 2017. С. 421–422; Журавлева И.В., Петренко Е.С. Ответственность индивида за здоровье: паттерны поведения // Социологическая наука и социальная практика. 2023. Т. 11. № 2. С. 80–103.

жением и практически единственными людьми, с которыми они проходят начальный этап социализации, в результате чего многие поведенческие привычки в различных аспектах, вплоть до сценария поведения в будущей семье, перенимаются. А родители обычно не соблюдают основные правила здорового образа жизни, поэтому такой привычки у детей с самого младшего возраста нет изначально³⁶.

Так, результаты авторского исследования показали, что только у каждого пятого респондента в семье были приняты такие практики поведения, поддерживающие здоровье, как отсутствие вредных привычек у близких родственников (21%), режим питания (19%), а также соблюдение определенного режима дня (18%). Для каждого десятого респондента такой практикой были физические нагрузки (11%). 7% респондентов ответили, что в их семье такой практикой являлась зарядка, для 6% опрошенных — работа над телом и физические игры на дворе, для 5% — закаливание. При этом 9% респондентов вообще не имели в семье практик поведения, поддерживающих здоровье.

Во время взросления (в период обучения в старшей школе и вузе) установки, цели на жизнь, привычки и приоритеты практически сформированы. Соответственно, намного сложнее воспитать в себе привычку следить за своим здоровьем, поскольку у людей данной возрастной категории приоритеты расставлены в пользу получения образования и развития социальных связей, которые сыграют важную роль во взрослой жизни, поэтому чаще всего совсем отсутствует время на занятия спортом, а также понимание важности этого процесса. Однако результат проведенного опроса показывает, что, тем не менее, значительное большинство студентов старается уделять время, по крайней мере, минимальным физическим нагрузкам³⁷.

В частности, результаты авторского исследования показали, что 70% респондентов занимаются физической культурой, из них большинство (72%) занимаются несколько раз в неделю, 15% занимаются раз в две недели, 8 — каждый день, 4 — раз в месяц, а 1% — реже раза в месяц.

Во взрослый период у человека фокус меняется на построение семьи и карьеры, а также на воспитание детей. Поэтому забота о собственном здоровье и внешнем виде становится второстепенной частью жизни и не оценивается как одна из важнейших составляю-

³⁶ Журавлева И.В. Указ. соч.; Журавлева И.В., Петренко Е.С. Указ. соч.

³⁷ Журавлева И.В. Указ. соч.; Журавлева И.В., Петренко Е.С. Указ. соч.

щих, способствующих поддерживать хорошую физическую форму и возможность выполнять гораздо больше задач. Тем не менее, человек начинает осознавать, что стиль жизни следует изменить на здоровый и вести его вне зависимости от обстоятельств, окружения и условий жизни, в связи с чем многие начинают приобщаться к культуре спорта, заботятся о положительном эмоциональном состоянии и пр.³⁸

Согласно авторскому исследованию, целью занятий физической культурой для примерно четверти опрошенных (26%) является сохранение и укрепление здоровья. Для каждого пятого респондента цель таких занятий состоит в том, что они хотят быть в хорошей физической форме. 17% респондентов ставят себе целью желание иметь красивую, подтянутую фигуру, 15% занимаются физической активностью, чтобы снять стресс, для 12% это просто хобби и занимаются этим ради развлечения, при этом каждый десятый ставит себе целью что-то другое.

Однако в целом индивидуальные установки россиян по отношению к собственному здоровью включают элементы пренебрежения, безразличия и беспомощности. Каждый россиянин сам решает — сохранять свое здоровье или разрушать его. Люди мотивированы в большей степени на достижение быстрых результатов, а не на долгосрочную перспективу сохранения хорошего здоровья³⁹.

Учеными установлено, что процесс конструирования здоровья в значительной степени зависит от наличия мотивации на заботу о здоровье — никакие просьбы, пожелания, приказание не могут заставить человека заботиться о здоровье, если отсутствует мотивация здоровья. В системе этой мотивации может присутствовать целый ряд мотивов — самосохранения, подчинения культурным нормам, получения удовольствия, возможность самосовершенствования, достижения комфортности, — конфигурация которых меняется с возрастом.

В детском и подростковом возрасте мотивация самосохранения (обуславливающая, в конечном счете, парадоксальное отношение к здоровью) действует, как правило, слабо. Также в этом возрасте отсутствует установка на культурные нормы, а при несформированной ответственности за свое здоровье и хорошем самочувствии молодые люди легко приобщаются к вредным привычкам.

³⁸ Зыков А.В., Чудайкин А.М. Влияние физической культуры на качество жизни // Педагогический журнал Башкортостана. 2021. № 2. С. 86–95; Лобанова Э.Н. Формирование культуры здорового образа жизни // Вестник науки и образования. 2021. № 5. С. 49–54.

³⁹ Журавлева И.В. Указ. соч. С. 427.

Исследования показывают, что молодые люди понимают здоровый образ жизни в основном как следование таким призывам как: не курить, не пить, заниматься спортом, не употреблять наркотики и т.д. Но эти призывы не становятся для них руководством к действию потому, что они насаждаются в назидательной, категоричной форме, и потому, что у молодых людей отсутствует установка на здоровый образ жизни. Например, более половины (54%) участников авторского исследования употребляют спиртное, из них 44% употребляют его примерно раз в месяц и реже, 30 — 2–3 раза в месяц, 17 — 3–4 раза в месяц, 9% — каждую неделю, обычно в выходные, хотя никто из респондентов не употребляет спиртные напитки ежедневно.

К сожалению, у российских граждан забота о здоровье не внедрена в культуру поведения, не является естественной необходимостью.

На наш взгляд, к особой группе проблем, притом до сих пор малоизученной, относится воздействие на здоровье “цифровой медиасреды, в которую сегодня активно интегрировано молодое поколение”⁴⁰.

В электронно-цифровую эпоху особенностью социальной коммуникации является то, что она все чаще опосредуется современными средствами массовой информации, т.е. “медиатизируется”.

В последнее время “медиатизация” все чаще трактуется как феномен, в свете которого иные социальные процессы, происходящие в обществе, рассматриваются лишь через призму медиaprостранства (в большинстве случаев через электронные СМИ или новые медиа)⁴¹, а разворачивающийся в цифровую эпоху процесс медиатизации становится доминирующим фактором в развитии общества⁴². Тогда термин “медиатизация” используется в смысле растущего подчинения влиянию масс-медиа всего современного жизненного пространства, когда возведение события в публичный статус медиакта коренным образом изменяет саму природу происходящего⁴³.

⁴⁰ Коханная О.Е. Цифровые медиа как фактор, провоцирующий девиантное поведение несовершеннолетних // Научные труды московского гуманитарного университета. 2022. № 1. С. 30.

⁴¹ Наседкина Н.И. Сущность медиатизации как явления современного общества // *Universum: филология и искусствоведение: электронный научный журнал*. 2018. № 9 (55). URL: <http://7universum.com/ru/philology/archive/item/6381> (дата обращения: 29.06.2023).

⁴² Кузнецова Е.И. Феномен цифровой медиатизации: аксиологический аспект социальной коммуникации // *Гуманитарный вектор*. 2022. Т. 17. № 2. С. 154–164.

⁴³ Дзялошинский И.М., Дзялошинская М.И. Медиатизация социальной сферы // *Сборник PR и СМИ в Казахстане: Сб. научн. трудов. Вып. 9. Алматы, 2017. С. 31–40.*

Процесс медиатизации позволяет создать абсолютно новое медиапространство с охватом аудитории, в разы превышающее существующее, и тем самым сформировать новый тип восприятия аудиторией информации путем генерирования контента самим потребителем и новый тип аудитории как таковой⁴⁴.

“Развитие цифровых технологий, мобильных средств коммуникации, распространение Интернета создает условия для интеграции компьютеров, телевизоров, мобильных телефонов, смартфонов в мультимедийное средство коммуникации с широкой функциональностью. Конвергенция этих устройств образует ряд новых возможностей для развития медиасреды и, прежде всего – контроль и управление медиаконтентом со стороны пользователя”⁴⁵. Речь идет, прежде всего, о так называемых “новых медиа” или “новых медиаформатов”, к которым относят интернет-представительства (порталы) онлайн-СМИ, интернет-СМИ, интернет-ТВ (вебкастинг), интернет-радио (подкастинг), мобильное ТВ, кино, рассчитанное на интернет-аудиторию, блогосферу, социальные сети, виртуальные сообщества, виртуальные игры, другие веб-ресурсы⁴⁶.

Современные исследователи обычно описывают систему новых медиа четырьмя ключевыми взаимосвязанными процессами (или признаками): конвергенцией, дигитализацией, интерактивностью и принадлежностью данных медиаресурсов к сетевому пространству, а к ключевым принципам формирования и распространения нового медиаконтента относят то, что:

- любой может создавать информацию;
- любая история может быть рассказана и услышана;
- любая информация может получить реальную стоимость;
- любая информация превращается в коммуникацию;
- современная информационная среда скорее подконтрольна пользователю, чем создателю медиаконтента⁴⁷.

Внедрение новейших медиа не только трансформировало функции массовых информационных ресурсов, но и поставило под вопрос дальнейшую целесообразность существования периодических изданий (не только в печатном, но и электронном формате). Во мно-

⁴⁴ *Смеюха В.В.* Медиатизация общества: проблемы и последствия // Научные ведомости. Серия Гуманитарные науки. 2015. № 18(215). Вып. 27. С. 38–48.

⁴⁵ *Коломиец В.П.* Медиасреда и медиапотребление в современном российском обществе // Социологические исследования. 2010. № 1. С. 61.

⁴⁶ *Корякина К.А.* Актуальные формы и модели новых медиа: от понимания аудитории к созданию контента // Электронный научный журнал “Медиаскоп”. 2010. Вып. № 1. URL: <http://www.mediascope.ru> (дата обращения: 02.08.2023).

⁴⁷ Там же.

гом их функции взяли на себя социальные сети и блоги, работа в которых не предусматривает обязательного наличия специального образования, журналистских навыков, широкая аудитория стала самостоятельно создавать значительный объем информации различной тематической направленности.

В XXI в. человек перманентно пребывает в масс-медийном поле и большую часть информации получает из средств массовой информации, а современная медиасреда существенно расширилась благодаря интеграции с интернетом, социальными сетями и блогосферой а, соответственно и увеличилась степень информационного воздействия на аудиторию⁴⁸. При этом наиболее активными пользователями электронных медиа являются дети и подростки.

По данным авторского исследования практически все опрошенные (98%) считают себя активными пользователями интернета, при этом никто не использует исключительно радио или печатные издания как вид СМИ. Что касается частоты общения в социальных сетях, то 91% респондентов отметил, что часто общаются в социальных сетях, в то время как всего 8% из них редко проводят время за общением в социальных сетях. Более четверти опрошенных (28%) проводят за общением в социальных сетях примерно 1–2 часа в день, а более трети (37%) — 3–4 часа в день. Каждый пятый респондент (20%) тратит на подобное общение 4–6 часов в день, а 14% из них проводит за общением в социальных сетях более 6 часов в день.

Путем трансляции идей, моделей поведения новые медиа в современном обществе становятся “законодателями” в различных сферах социальной жизни, конструируя в общественном дискурсе текущую “повестку дня”, культурные нормы, паттерны, которые в известной степени участвуют в конструировании поведения индивида в отношении здоровья.

В данной связи особо актуализируются проблемы деструктивного влияния новых массмедиа на психическое здоровье личности.

Новые медиа остро ставят проблему разрушения целостности и формирования разрозненности внутреннего мира личности, виртуального сознания, отличительными чертами которого являются клиповость, или коллажность, специфический способ установления логических связей, или гипертекстуальность, возможность работать с различными информационными средами, или “распределенность”, полифоничность⁴⁹.

⁴⁸ Смеюха В.В. Указ. соч.

⁴⁹ Кириллова Н.Б., Пестова А.В. “Виртуальный человек” как феномен новой культурной цивилизации // Культура и цивилизация. 2017. Т. 7. № 4. С. 628–641.

Более того, люди «живут и работают как бы в двух различных мирах одновременно... они обладают множественными “личностями” как в физическом, так и в виртуальном мире. Во многом виртуальные личности окажутся превыше всех остальных: следы, которые люди оставляют, будут запечатлены онлайн навеки... то, что мы размещаем в своих постах, пишем в электронной почте и СМС, то, чем делимся в сети, оказывает влияние на виртуальные личности других людей»⁵⁰.

Негативным аспектом, обусловленным частым пребыванием молодых людей в новой цифровой медиасреде, является просмотр в большом объеме нежелательного контента, который включает: непристойные материалы, подробную информацию о физической расправе, совершения самоубийства, сведения о наркотических веществах; добровольную социальную изоляцию: сокращение количества личных встреч, так как большая часть времени уходит на виртуальное взаимодействие на онлайн-платформах, анонимная коммуникация⁵¹. Кроме того, исследования показывают, что в сетевых СМИ чаще всего освещаются такие социальные проблемы детей и подростков, как агрессия, насилие, суицид и преступность⁵².

В значительной степени такая значимая роль средств массовой информации применительно к формированию массовых предпочтений, реакций, ценностных норм и представлений о реальной действительности во многом определяется существующими в современном мире информационными перегрузками, в условиях которых огромные массивы информации не поддаются структурированию и упорядочиванию простым обывателем, в результате чего в его сознании формируется своего рода информационный хаос, а картина мира является максимально фрагментированной, разбитой на бесконечное число смысловых осколков, имеющих порой весьма противоречивый характер⁵³. В результате человек вынужден пользоваться системой сформировавшихся в его сознании стереотипов⁵⁴. Обозначенные проблемы во многом облегчает манипулятивный характер воздействия новых медиа на конструирование представлений о здоровье у молодого поколения⁵⁵.

⁵⁰ Шмидт Э., Козн Дж. Новый цифровой мир. Как технологии меняют мир людей, модели бизнеса и понятие государства. М., 2013.

⁵¹ Коханная О.Е. Указ. соч.

⁵² Там же.

⁵³ Володенков С.В. Медиатизация и виртуализация современного пространства публичной политики // Коммуникология. 2016. № 4. С. 125–136.

⁵⁴ Лернер М. Развитие цивилизации в Америке. М., 1992. С. 52.

⁵⁵ См.: Осипова Н.Г. Цифровые манипуляции психическим здоровьем современной молодежи.

Так, результаты авторского исследования показали, что хотя наиболее популярным источником, из которого респонденты обычно получают информацию о проблемах, связанных со здоровьем, оказались врачи и медицинские работники (26%), а также близкое окружение и семья, для 18% опрошенных таким источником является публикация в интернете. При этом 10% из них используют социальные сети, а 6% — блоги. По мнению молодежи, наибольшее влияние на формирование представлений о проблемах здоровья и практиках его поддержания на них оказывает собственный опыт (18% ответов), а также социальные сети (17% ответов).

Наиболее интересной темой в интернет-публикациях о здоровье является тема психических проблем, именно такой вариант ответа выбрали 22% респондентов. Для 21% опрошенных наиболее интересной темой является правильно питание, а для 16% из них — фитнес. Наименее интересными для участников опроса являются такие темы, как цифровые медицинские технологии и проблемы с весом (по 8%), косметология и вредные привычки (по 7%), бодибилдинг (4%), нетрадиционная медицина (3%), пластическая хирургия (1%).

Для анализа ответов на открытый вопрос “Какова, по Вашему мнению, роль социальных медиа в формировании различных практик заботы о здоровье среди молодежи в России?” была сформирована схема связи кодов, которая показала взаимосвязь конструктивного влияния социальных медиа с заботой о здоровье, а их деструктивные последствия связаны с влиянием на самооценку респондентов, влиянием на психическое здоровье респондентов, а также пропаганду стандартизации параметров “здорового тела” и моды на внешний облик. Такое деструктивное влияние социальных сетей, по мнению респондентов, отражается на их самооценке, а также способствует формированию комплексов.

Таким образом, новые медиа, по мнению студентов, практически в равной степени несут в себе конструктивный и деструктивный потенциал для здоровья молодежи. В данной связи следует согласиться с тем, что в первую очередь важно отношение людей к высоким технологиям, именно люди на всей планете адаптируют и применяют их в своей жизни сегодня и завтра. Ведущая роль человека в новой цифровой эпохе сохраняется. “При всех возможностях, которые несут компьютерные технологии, их использование во благо или во зло зависит исключительно от людей. Забудьте о захвате власти машинами. Будущее зависит от нас”⁵⁶.

⁵⁶ Шмидт Э., Коэн Дж. Указ. соч. С. 133.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Антонова Н. Как молодежь поддерживает свое здоровье в условиях новой нормальности // Портал УрФУ. URL: <https://urgi.urfu.ru/science/ugiehkspertnoe-mnenie/kak-molodezh-podderzhivaet-svoe-zdorove/> (дата обращения: 17.07.2023).

Арсланбекова Э.М., Попова Н.В. Здоровый образ жизни как ценность современной молодежи // Инновационный потенциал молодежи: гражданственность, профессионализм, творчество: сборник научных трудов Международной молодежной научно-исследовательской конференции (Екатеринбург, 24 ноября 2020 г.). Екатеринбург, 2020.

Бойцов С.А., Деев А.Д., Шальнова С.А. Смертность и факторы риска развития неинфекционных заболеваний в России: особенности, динамика и прогноз // Терапевтический архив. 2017. № 1.

Буянова Л.В. Формирование здорового образа жизни учащихся как профилактика девиантного поведения // Устойчивое развитие науки и образования. 2018. № 9.

Володенков С.В. Медиатизация и виртуализация современного пространства публичной политики // Коммуникология. 2016. № 4.

Воробьев Г.А., Гафиятулина Н.Х., Самыгин С.И. Формирование установок на здоровый образ жизни как мера профилактики девиантного поведения среди молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2019. № 10.

Воронов Н.А. Еда и здоровый образ жизни // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2018. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eda-i-zdorovyy-obraz-zhizni/viewer> (дата обращения: 12.07.2023).

ВЦИОМ рассказал, как изменились жизненные ценности россиян. URL: https://spbvedomosti.ru/news/country_and_world/vtsiom-rasskazal-kak-izmenilis-zhiznennye-tsennosti-rossiyan/ (дата обращения: 15.07.2023).

Гафиятулина Н.Х. Здоровье молодежи российского общества: социологический анализ неблагоприятных тенденций // Вестник Института ИАЭ. 2016. № 1.

Гладышева А.А., Кантонист В.С. Здоровый образ жизни глазами молодого человека. URL: <https://ojs.irgups.ru/index.php/mns/article/download/613/515> (дата обращения: 12.07.2023).

Государственная программа Российской Федерации “Развитие здравоохранения”. Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1640 (в редакции, введенной в действие с 1 января 2023 года постановлением Правительства Российской Федерации от 29 ноября 2022 года № 2161. URL: <https://docs.cntd.ru/document/556183184> (дата обращения: 15.05.2023).

Дзялошинский И.М., Дзялошинская М.И. Медиатизация социальной сферы // Сборник PR и СМИ в Казахстане: Сб. научн. трудов. Вып. 9. Алматы, 2017. С. 31–40.

Жилов Ю.Д., Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие. М., 2008.

Журавлева И.В. Здоровье молодежи: возможно ли его улучшить? // Россия реформирующаяся: Ежегодник / Отв. ред. М.К. Горшков. М., 2017.

Журавлева И.В., Петренко Е.С. Ответственность индивида за здоровье: паттерны поведения // Социологическая наука и социальная практика. 2023. Т. 11. № 2.

Здоровье — высшая ценность. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorove-vysshaya-czennost> (дата обращения: 06.07.2023).

Зыков А.В., Чудайкин А.М. Влияние физической культуры на качество жизни // Педагогический журнал Башкортостана. 2021. № 2. С. 86–95.

Кириллова Н.Б., Пестова А.В. “Виртуальный человек” как феномен новой культурной цивилизации // Культура и цивилизация. 2017. Т. 7. № 4.

Коломиец В.П. Медиасреда и медиапотребление в современном российском обществе // Социологические исследования. 2010. № 1.

Корякина К.А. Актуальные формы и модели новых медиа: от понимания аудитории к созданию контента // Электронный научный журнал “Медиаскоп”. 2010. Вып. № 1. URL: <http://www.mediascope.ru> (дата обращения: 02.08.2023).

Коханная О.Е. Цифровые медиа как фактор, провоцирующий девиантное поведение несовершеннолетних // Научные труды московского гуманитарного университета. 2022. № 1.

Кузнецова Е.И. Феномен цифровой медиатизации: аксиологический аспект социальной коммуникации // Гуманитарный вектор. 2022. Т. 17. № 2. С. 154–164.

Лебедева Н.М., Чирков В.И., Татарко А.Н. Культура и отношение к здоровью: Россия, Канада, Китай. М., 2007. С. 145–161.

Лернер М. Развитие цивилизации в Америке. М., 1992.

Лобанова Э.Н. Формирование культуры здорового образа жизни // Вестник науки и образования. 2021. № 5.

Маркова Н.В., Рютин С.Г. Здоровье студенческой молодежи: современные тенденции // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 3. С. 168–172. URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=37961> (дата обращения: 06.04.2023).

Муромцева Г.А., Концевая А.В., Константинов В.В., Артамонова Г.В. и др. Распространенность факторов риска неинфекционных заболеваний в российской популяции в 2012–2013 гг. Результаты исследования ЭССЕ-РФ // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2014. № 13 (6). С. 4–11.

Наседкина Н.И. Сущность медиатизации как явления современного общества // Universum: филология и искусствоведение: электрон. научн. журн. 2018. № 9 (55). URL: <https://7universum.com/ru/philology/archive/item/6381> (дата обращения: 29.06.2023).

О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года. Указ Президента РФ от 6 июня 2019 г. № 254. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72164534/>

О физической культуре и спорте в Российской Федерации: ФЗ № 329 от 4 декабря 2007 г. // Собрание законодательства Российской Федерации. 2007. № 50. Ст. 6243 (ред. от 28.04.2023). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

Осипова Н.Г. Социальное конструирование общественного здоровья // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2016. № 4.

Осипова Н.Г. Цифровые манипуляции психическим здоровьем современной молодежи // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2023. № 3.

Осипова Н.Г., Елишев С.О. Молодежь в системе социально-гуманитарных наук. Монография. М., 2022.

Памятка о ЗОЖ. URL: <http://gkb2-74.ru/pamjatka-o-zozh/> (дата обращения: 02.08.2023).

Почему важно вести здоровый образ жизни. URL: <http://www.virusbol.ru/pages/informatsiya-dlya-naseleniya/zdorovyj-obraz-zhizni> (дата обращения: 02.08.2023).

Смеюха В.В. Медиатизация общества: проблемы и последствия // Научные ведомости. Серия Гуманитарные науки. 2015. № 18 (215). Вып. 27.

Стратегия развития физкультуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (с изменениями на 29 апреля 2023 г.). Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р. URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (дата обращения: 01.08.2023).

Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года // Приложение к приказу Министра здравоохранения № 8 от 15 января 2020 г. URL: <https://docs.cntd.ru/document/564215449> (дата обращения: 12. 07. 2023).

Шмидт Э., Коэн Дж. Новый цифровой мир. Как технологии меняют жизнь людей, модели бизнеса и понятие государств. М., 2013.

REFERENCES

Antonova N. Kak molodezh' podderzhivaet svoe zdorov'e v usloviyah novoj normal'nosti [How young people maintain their health in the new normal] // Portal UrFU. URL: <https://urgi.urfu.ru/ru/science/ugi-ehkspertnoe-mnenie/kak-molodezh-podderzhivaet-svoe-zdorove/> (data obrashcheniya: 17.07.2023) (in Russian).

Arslanbekova E.M., Popova N.V. Zdorovyj obraz zhizni kak cennost' sovremennoj [Healthy lifestyle as a modern value] // Innovacionnyj potencial molodezhi: grazhdanstvennost', professionalizm, tvorchestvo: sbornik nauchnyh trudov Mezhdunarodnoj molodezhnoj nauchno-issledovatel'skoj konferencii (Ekaterinburg, 24 noyabrya 2020 g.). Ekaterinburg, 2020 (in Russian).

Bojcov S.A., Deev A.D., Shal'nova S.A. Smertnost' i faktory riska razvitiya neinfekcionnyh zabolevanij v Rossii: osobennosti, dinamika i prognoz [Mortality and risk factors for the development of non-communicable diseases in Russia: features, dynamics and prognosis] // Terapevticheskij arhiv. 2017. N 1 (in Russian).

Buyanova L.V. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni uchashchihsya kak profilaktika deviantnogo povedeniya [Formation of a healthy lifestyle for students as a means of preventing deviant behavior] // Ustojchivoe razvitie nauki i obrazovaniya. 2018. N 9 (in Russian).

Dzyaloshinskij I.M., Dzyaloshinskaya M.I. Mediatizaciya social'noj sfery [Mediatization of the social sphere] // Sbornik PR i SMI v Kazahstane: Sb. nauchn. trudov. Vyp. 9. Almaty, 2017. S. 31–40 (in Russian).

Gafiatulina N.H. Zdorov'e molodezhi rossijskogo obshchestva: sociologicheskij analiz neblagopriyatnyh tendencij [Health of the youth of Russian society: sociological analysis of unfavorable trends] // Vestnik Instituta IAE. 2016. N 1 (in Russian).

Gladysheva A.A., Kantonist V.S. Zdorovyj obraz zhizni glazami mladogo cheloveka [A healthy lifestyle through the eyes of a young man]. URL: <https://ojs.irgups.ru/index.php/mns/article/download/613/515> (data obrashcheniya: 12.07.2023) (in Russian).

Gosudarstvennaya programma Rossijskoj Federacii “Razvitie zdavoohraneniya”. Utverzhdena postanovleniem Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 26 dekabrya 2017 goda N 1640 (v redakcii, vvedennoj v dejstvie s 1 yanvarya 2023 goda postanovleniem Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 29 noyabrya 2022 goda N 2161 [State program of the Russian Federation “Health Development”. Approved by Decree of the Government of the Russian Federation of December 26, 2017 No. 1640 (as amended, put into effect on January 1, 2023 by Decree of the Government of the Russian Federation of November 29, 2022 No. 2161)]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/556183184> (data obrashcheniya: 15.05.2023) (in Russian).

Kirillova N.B., Pestova A.V. “Virtual'nyj chelovek” kak fenomen novoj kul'turnoj civilizacii [“Virtual man” as a phenomenon of a new cultural civilization] // Kul'tura i civilizaciya. 2017. T. 7. N 4 (in Russian).

Kohannaya O.E. Cifrovye media kak faktor, provociruyushchij deviantnoe povedenie nesovershennoletnih [Digital media as a factor provoking deviant behavior of minors] // Nauchnye trudy moskovskogo gumanitarnogo universiteta. 2022. N 1 (in Russian).

Kolomiec V.P. Mediasreda i mediapotreblenie v sovremennom rossijskom obshchestve [Media environment and media consumption in modern Russian society] // Sociologicheskie issledovaniya. 2010. N 1 (in Russian).

Koryakina K.A. Aktual'nye formy i modeli novyh media: ot ponimaniya auditorii k sozdaniyu kontenta [Current forms and models of new media: from understanding the audience to creating content] // Elektronnyj nauchnyj zhurnal “Mediascope”. 2010. Vyp. N 1. URL: <http://www.mediascope.ru> (data obrashcheniya: 02.08.2023) (in Russian).

Kuznecova E.I. Fenomen cifrovoj mediatizacii: aksiologicheskij aspekt social'noj kommunikacii [The phenomenon of digital mediatization: an axiological aspect of social communication] // Gumanitarnyj vektor. 2022. T. 17. N 2. S. 154–164 (in Russian).

Lebedeva N.M., Chirkov V.I., Tatarko A.N. Kul'tura i otnoshenie k zdorov'yu: Rossiya, Kanada, Kitaj [Culture and attitude to health: Russia, Canada, China]. M., 2007. S. 145–161 (in Russian).

Lerner M. Razvitie civilizacii v Amerike [Development of civilization in America]. M., Raduga, 1992 (in Russian).

Lobanova E.N. Formirovanie kul'tury zdorovogo obraza zhizni [Formation of a culture of healthy lifestyle] // Vestnik nauki i obrazovaniya. 2021. N 5 (in Russian).

Markova N.V., Ryutin S.G. Zdorov'e studencheskoj molodezhi: sovremennye tendencii [Health of student youth: current trends] // Sovremennye naukoemkie tekhnologii. 2020. N 3. S. 168–172. URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=37961> (data obrashcheniya: 06.04.2023) (in Russian).

Muromceva G.A., Koncevaya A.V., Konstantinov V.V., Artamonova G.V. i dr. Rasprostranennost' faktorov riska neinfekcionnyh zabolevanij v rossijskoj populyacii v 2012–2013 gg. Rezul'taty issledovaniya ESSE-RF [Prevalence of risk factors for non-communicable diseases in the Russian population in 2012–2013. Results of the ESSE-RF study] // Kardiovaskulyarnaya terapiya i profilaktika. 2014. N 13 (6). S. 4–11 (in Russian).

Nasedkina N.I. Sushchnost' mediatizatsii kak yavleniya sovremennogo obshchestva [The essence of mediatization as a phenomenon of modern society] // *Universum: filologiya i iskusstvovedenie: elektron. nauchn. zhurn.* 2018. N 9 (55). URL: <https://universum.com/ru/philology/archive/item/6381> (data obrashcheniya: 29.06.2023) (in Russian).

O fizicheskoy kul'ture i sporte v Rossijskoj Federacii: FZ N 329 ot 4 dekabrya 2007 g. [On physical culture and sports in the Russian Federation: Federal Law N 329 of December 4, 2007] // *Sobranie zakonodatel'stva Rossijskoj Federacii.* 2007. N 50. St. 6243 (red. ot 28.04.2023). URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/ (in Russian).

O Strategii razvitiya zdavoohraneniya v Rossijskoj Federacii na period do 2025 goda. Ukaz Prezidenta RF ot 6 iyunya 2019 g. N 254 [On the Strategy for the development of healthcare in the Russian Federation for the period until 2025. Decree of the President of the Russian Federation of June 6, 2019 N 254]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72164534/> (in Russian).

Osipova N.G. Social'noe konstruirovaniye obshchestvennogo zdorov'ya [Social construction of public health] // *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 18. Sociologiya i politologiya.* 2016. N 4 (in Russian).

Osipova N.G. Cifrovye manipulyatsii psicheskim zdorov'em sovremennoj molodezhi [Digital manipulation of the mental health of modern youth] // *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 18. Sociologiya i politologiya.* 2023. N 3 (in Russian).

Osipova N.G., Elishev S.O. Molodezh' v sisteme social'no-gumanitarnykh nauk. Monografiya [Youth in the system of social and human sciences. Monograph]. M., 2022 (in Russian).

Pamyatka o ZOZH [Reminder about healthy lifestyle]. URL: <http://gkb2-74.ru/pamyatka-o-zozh/> (data obrashcheniya: 02.08.2023) (in Russian).

Pochemu vazhno vesti zdorovyy obraz zhizni [Why is it important to lead a healthy lifestyle]. URL: <http://www.virusbol.ru/pages/informatsiya-dlya-naseleniya/zdoroviy-obraz-zhizni> (data obrashcheniya: 02.08.2023) (in Russian).

Shmidt E., Koen Dzh. Novyy cifrovoy mir. Kak tekhnologii menyayut zhizn' lyudej, modeli biznesa i ponyatie gosudarstv [New digital world. How technology is changing people's lives, business models and the concept of states]. M., 2013 (in Russian).

Smeyuha V.V. Mediatizatsiya obshchestva: problemy i posledstviya [Mediatization of society: problems and consequences] // *Nauchnye vedomosti. Seriya Gumanitarnye nauki.* 2015. N 18 (215). Vyp. 27 (in Russian).

Strategiya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya, profilaktiki i kontrolya neinfektsionnykh zabolevanij na period do 2025 goda [Strategy for the formation of a healthy lifestyle of the population, prevention and control of non-communicable diseases for the period until 2025] // *Prilozhenie k prikazu Ministra zdavoohraneniya N 8 ot 15 yanvarya 2020 g.* URL: <https://docs.cntd.ru/document/564215449> (data obrashcheniya: 12. 07. 2023) (in Russian).

Strategiya razvitiya fizkul'tury i sporta v Rossijskoj Federacii na period do 2030 goda (s izmeneniyami na 29 aprelya 2023 g.). Utverzhdena rasporyazheniem Pravitel'stva Rossijskoj Federacii ot 24 noyabrya 2020 goda N 3081-r [Strategy for the development of physical education and sports in the Russian Federation for the period until 2030 (as amended as of April 29, 2023). Approved by Decree of the Govern-

ment of the Russian Federation dated November 24, 2020 No. 3081-r]. URL: <https://docs.cntd.ru/document/566430492> (data obrashcheniya: 01.08.2023) (in Russian).

Volodenkov S.V. Mediatizatsiya i virtualizatsiya sovremennogo prostranstva publichnoy politiki [Mediatization and virtualization of the modern space of public policy] // *Kommunikologiya*. 2016. N 4 (in Russian).

Vorobev G.A., Gafiatulina N.H., Samygin S.I. Formirovanie ustanovki na zdorovyj obraz zhizni kak mera profilaktiki deviantnogo povedeniya sredi molodezhi [Formation of an attitude towards a healthy lifestyle as a measure for the prevention of deviant behavior among young people] // *Gum., soc.-ekon. i obshchestv. nauki*. 2019. N 10 (in Russian).

Voronov N.A. Eda i zdorovyj obraz zhizni [Food and healthy lifestyle] // *Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnykh i estestvennykh nauk*, 2018. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/eda-i-zdorovyj-obraz-zhizni/viewer> (data obrashcheniya: 12.07.2023) (in Russian).

VCIOM rasskazal, kak izmenilis' zhiznennye cennosti rossiyan [VTsIOM told how the life values of Russians have changed]. URL: https://spbvedomosti.ru/news/country_and_world/vtsiom-rasskazal-kak-izmenilis-zhiznennye-tsennosti-rossiyan/ (data obrashcheniya: 15.07.2023) (in Russian).

Zhilov Yu.D., Nazarova E.N. Zdorovyj obraz zhizni i ego sostavlyayushchie [Healthy lifestyle and its components]. M., 2008 (in Russian).

Zhuravleva I.V. Zdorov'e molodezhi: vozmozhno li ego uluchshit'? [Youth health: is it possible to improve it?] // *Rossiya reformiruyushchayasya: Ezhegodnik / Otv. red. M.K. Gorshkov*. M., 2017 (in Russian).

Zhuravleva I.V., Petrenko E.S. Otvetstvennost' individa za zdorov'e: patterny povedeniya [Individual responsibility for health: patterns of behavior] // *Sociologicheskaya nauka i social'naya praktika*. 2023. T. 11. N 2 (in Russian).

Zdorov'e — vysshaya cennost' [Health is the highest value]. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorove-vysshey-czennost> (data obrashcheniya: 06.07.2023) (in Russian).

Zykov A.V., Chudajkin A.M. Vliyaniye fizicheskoy kul'tury na kachestvo zhizni [The influence of physical culture on the quality of life] // *Pedagogicheskij zhurnal Bashkortostana*. 2021. N 2. S. 86–95 (in Russian).