

Здоровье как ценность в представлении молодежи и роль цифрового селф-трекинга в его поддержании

Научный руководитель – Новоселова Елена Николаевна

Долаберидзе Мария Андреевна

Студент (магистр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Социологический факультет, Кафедра экономической социологии и маркетинга, Москва, Россия

E-mail: manya15.10@mail.ru

Более половины респондентов (55%) понимают здоровье как гармоничное единство социальных и биологических качеств человека, позволяющих ему успешно адаптироваться к постоянно меняющимся условиям внешней среды и быть полноценным членом семьи и общества. Об этом свидетельствуют полученные в ходе исследования данные, участие в котором приняло 100 респондентов в возрасте от 18 до 35 лет, проживающих в столице Российской Федерации. Менее пятой части респондентов (16%) интерпретируют здоровье как необходимую предпосылку для полноценной жизни, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участия в труде и социальной жизни, в экономической, научной, культурной и других видах деятельности. Такая трактовка характерна для понимания здоровья через его ценностно-социальную модель [1].

В целом, значительное большинство молодых людей (71%) воспринимают «здоровье» как ценность и раскрывают его смысл через присущие ему интеракционные аспекты, которые оказывают влияние на социальное поведение молодежи. Подобное понимание «здоровья» демонстрируют и интервьюируемые, однако среди них больше распространена био-социальная модель здоровья [1], в которой важную роль играют как биологические, так и социальные признаки, но приоритетное значение отдается всё же последним.

Более половины респондентов оценивают состояние своего здоровья как хорошее (54%). Респонденты, трактующие здоровье через ценностно-социальную модель, в большей степени оценивают состояние своего здоровья с положительной стороны, что указывает на социальную значимость здоровья для человека и его важность при выполнении человеком своих социальных функций: межличностном общении, участии в общественной жизни. При этом в системе ценностей московской молодежи здоровье занимает лишь вторую строчку: в приоритете стоят семейные ценности, затем идёт здоровье, после – обеспеченность, достаток.

Системное понимание здорового образа жизни как мышления и поведения человека, которое ведёт к сохранению и укреплению его физического, душевного, социального здоровья, обеспечивает профилактику серьезных заболеваний имеется более, чем у половины респондентов (56%). При анализе ответов респондентов на вопросы анкеты выявлена зависимость между системным пониманием здорового образа жизни и социально-демографическими характеристиками молодежи: чем более старше, образованнее и социально активнее респонденты, тем выше системное понимание. На основании анализа ответов респондентов, принявших участие в интервью, было выявлено, что комплексное понимание здорового образа жизни всё же не закреплено в сознании молодежи, а также то, что данный феномен понимается ими как совокупность основных компонентов здорового образа жизни. Первоочерёдными составляющими поведения человека, ведущего здоровый образ жизни, по мнению респондентов, являются: отказ от вредных привычек; регулярные занятия спортом, физической культурой; правильное питание; наблюдение за состоянием своего здоровья.

В обществе, в частности молодежном, актуальными инструментами наблюдения за показателями здоровья стали селф-трекинговые устройства. Цифровой селф-трекинг – биометрическая практика отслеживания данных о своем здоровье и физической активности с помощью мобильных приложений, фитнес-браслетов, умных часов, умных весов и иных подобных трекеров [2].

В основном в фокусе цифрового селф-трекинга находятся такие аспекты, как пульс, активность в течение дня, сон, уровень стресса, насыщение крови кислородом, необходимость физической активности, допустимый уровень шума в помещении. Каждый пользователь сам или в идеале совместно с врачом определяет, что из всего возможного перечня важно мониторить именно ему. Так или иначе, самым популярным аспектом для измерения является пульс. По-настоящему важен он в большинстве своём тем, у кого есть проблемы с сердцем и кто активно занимается спортом – для оценки эффективности занятий и их безопасности. Такие устройства, как смарт-часы и смарт-браслеты, могут напоминать человеку о необходимости получения физической нагрузки, если тот, например, засиделся, или о необходимости выпить стакан воды. Именно эти гаджеты стали наиболее популярными по итогам 2022 года [3]. Важно отметить также и то, что уведомления подобного рода как раз позволяют контролировать все те компоненты здоровья, которые по мнению молодежи, и составляют основу здорового образа жизни.

Результаты исследования Института Общественного Мнения «Анкетолог» говорят о том, что приложения и «умные» гаджеты для здорового образа жизни являются трендом здорового образа жизни. Согласно результатам их исследования, более половины (63%) опрошенных россиян пользуются селф-трекинговыми гаджетами и сервисами. Среди них около половины (47%) делают это ежедневно, около четверти (22%) – регулярно, например, на тренировках, менее трети (27%) респондентов пользуются ими время от времени, лишь 4% – крайне редко [3]. Чаще всего «умными» устройствами пользуются женщины, а также молодежь в возрасте от 18 до 24 лет и в возрасте от 25 до 30 лет.

Многие селф-трекинговые приложения работают по смешанной системе, предоставляя часть функций пользователю бесплатно, а другую часть функций за дополнительную плату. Тем не менее, половина пользователей мобильных приложений по части здорового образа жизни готовы платить за получение дополнительных возможностей для поддержания здоровья и дополнительной статистической информации о нём. К такому контенту относят создание готовых программ для тренировок, онлайн-контроль против вредных привычек, счетчик калорий и дневник питания. Также пользователи готовы совершать покупки в приложениях для отслеживания параметров тела, контроля сна и медитации, отслеживания физической активности и других важных параметров [4].

По мнению экспертов, цифровой селф-трекинг нужен для поддержания дисциплины в питании, активности, режиме сна и т.д. Наиболее оптимальным вариантом для здорового человека эксперты считают еженедельный селф-трекинг при конкретной поставленной цели.

Таким образом, молодые люди понимают здоровье как ценность и отводят ему одно из первых мест в общей ценностной системе. При этом часть из них имеет комплексное представление о здоровом образе жизни. К первоочерёдным компонентам здорового образа жизни молодежь относит отказ от вредных привычек; регулярные занятия спортом, физической культурой; правильное питание; наблюдение за состоянием своего здоровья. В то же время, функционал селф-трекинговых устройств и приложений позволяет в большой мере следить за здоровьем человека и отдельными интересующими его показателями. На основе этого, можно сказать, что существуют достаточно благоприятные условия для ведения здорового образа жизни. Насколько эффективно данные устройства используются людьми и какую конкретно пользу люди берут от получаемых цифр предстоит узнать

в следующих исследованиях.

Источники и литература

- 1) Каменева Т.Н., Разов П.В., Кунилова К.Д., Ткаченко П.В., Белоусова Н.И., Ивлева А.А. Здоровье населения и отношение к нему в условиях нестабильности // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2023. №31 (2). С. 227-232.
- 2) Ним Е.Г. "Вы есть ваши данные": селф-трекинг как феномен глубокой медиатизации // Вестник Московского университета. Серия 10. Журналистика. 2020. №5. С. 29-53.
- 3) Официальный сайт Института общественного мнения «Анкетолог» – <https://iom.anketolog.ru/2023/07/17/gadzhety-i-prilozheniya-dlya-zdorov-ya> (дата обращения: 15.12.2023).
- 4) Официальный сайт РБК. COVID-19 стал драйвером для «здоровых» приложений и гаджетов – <https://plus.rbc.ru/news/6086cc8f7a8aa91c9dc7e8fe> (дата обращения: 19.02.2024).