

Психологические науки

УДК 614.2

ВОЗМОЖНОСТИ ПОПУЛЯРИЗИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ ПРИ ПОМОЩИ НОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Д.А. Сиджимова, Медицинский университет - София (София, Болгария)

Т.Н. Попов, Медицинский университет - София (София, Болгария)

Аннотация. В статье анализируются характеристика, навыки и специфика поколения Z, которые следует учитывать с целью максимально эффективного воздействия на данную генерацию для популяризации здорового образа жизни.

Ключевые слова: поколение, новые технологии, здоровый образ жизни.

HEALTHY LIFESTYLE POPULARIZATION THROUGH NEW TECHNOLOGIES AMONG YOUNG PEOPLE

Abstract. The article analyzes the characteristics, skills and the specifics of the generation Z, which should be considered in order to maximize the popularization impact of healthy lifestyle among the young people.

Keywords: generation, new technologies, healthy lifestyle.

Специфика поколения Z

Каждое поколение людей в истории цивилизации отличалось своими специфическими характерными чертами, которые формировали его особенности в отличие от предыдущих и следующих поколений. Изучение данных особенностей повышает эффективность коммуникации с представителями данного поколения, способствует обособлению его потребностей с целью их удовлетворения и установлению сильных и слабых сторон для создания базы сотрудничества и преемственности ценностей и норм, утвержденных в данном социуме в течение времени.

Таким образом формировалось поколение бейби бумеров, чье рождение относится к периоду 1943-1960 гг.; поколение X – к периоду 1961-1976 гг.

К поколению Y относятся люди, рожденные в период 1977-2000 гг. Это очень взыскательное, технологически активное поколение. Как и их родители, представители поколения Y очень трудолюбивы, но не ограничиваются только на своей работе. До 2025 г. 75% мировой рабочей силы будет состоять именно из людей, принадлежащих к этому поколению.

За поколением Y приходит генерация Z – это все еще дети, рожденные в начале XXI века. Принято говорить, что современные дети рождаются с компьютерной мышкой в руках. Это в действительности подтверждается фактом, что они намного успешнее и быстрее усваивают технологические новости. Для них атрактивно все яркое, зрелищное и сенсорное. Они увлекаются компьютерными играми, предпочитают sms-ы телефонным разговорам, чат – имейлам, социальные сети – блогам. Поколение Z находится в непрерывной связи, благодаря интернету, вот почему их характеризуют как Digital Native. Они свободнее чувствуют себя, когда задают вопрос в Google, чем своим родителям. По данным мас-

штабного исследования среди поколения Z, 70% респондентов убежденно утверждает, что они уже не дети, хотя все анкетированные были в возрасте 10 лет. Представители этой генерации склонны создавать свою собственную среду, доминированную компьютерами и цифровыми технологиями [4].

Можно сделать вывод, что Z-дети живут в виртуальном мире, им более близки персонажи компьютерных игр, чем реальные люди. Для них характерно быстрое зрительное восприятие фотографий (в Instagram) или видеороликов. Им не нравится массовая ТВ программа.

Свои модели подражания дети находят в видеопорталах. По данным исследования журнала Entrepreneur, для американских тийнейджеров десять самых известных лиц – это звезды со своими собственными каналами в YouTube. А актуальный анализ на сайте Variety в США, осуществленный среди 1500 человек в возрасте 13-18 лет, доказывает, что американская молодежь восхищается 20 идолами, 10 из которых голливудские звезды, а остальные 10 – известные имена You Tube канала, т. наз. влогеры – блогеры со своими видеоканалами [3].

Характеристика общественного здоровья с акцентом на здоровье детей

По мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), „инвестиции в здоровье подростков помогают предотвратить до 1,4 миллиона смертельных случаев, которые происходят ежегодно во всем мире в результате дорожно-транспортного травматизма, насилия, суицида, ВИЧ и причин, связанных с беременностью. Они могут также улучшить здоровье и благополучие многих миллионов подростков, испытывающих такие проблемы, как депрессия, анемия или ВИЧ-инфекция; они могут также способствовать созданию поведенческих моделей, помогающих предотвратить такие проблемы здоровья, которые зарегистрированы в последние годы, а именно: сердечно-сосудистые заболевания и рак легких, возникающие в подростковом возрасте вследствие низкой физической активности и табакокурения. И, наконец, инвестиции в здравоохранение подростков могут предотвратить возникновение проблем в следующих поколениях, таких, как недоношенность и низкая масса тела у детей, родившихся у очень молодых матерей” [8].

Одной из самых серьезных проблем, стоящих перед общественным здравоохранением в 21-м веке, является ожирение среди детей. Такие дети склонны к ожирению в зрелом возрасте, и у них с большей вероятностью в более молодом возрасте появятся такие неинфекционные болезни, как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, мышечно-скелетные нарушения, особенно остеоартрит и некоторые виды рака (рак эндометрии, молочной железы и толстой кишки) [7].

Ожирение у детей связано с повышенной вероятностью преждевременной смерти и инвалидности в зрелом возрасте.

Согласно имеющимся оценкам [10], во всем мире избыточную массу тела имеют около 170 миллионов детей (лиц младше 18 лет), и в некоторых странах число детей с избыточной массой тела с 1980 г. утроилось [2]. Кроме того, избыточная масса тела и ожирение в детском возрасте ассоциируются со значительным ухудшением качества жизни [11, 12] и повышенным риском того, что ребенка будут дразнить и травить его сверстники и он окажется в социальной изоляции [10].

Избыточный вес и ожирение, а также связанные с ними болезни в значительной степени предотвратимы. Поэтому профилактике ожирения детей необходимо уделять первоочередное внимание.

Возможности популяризации здорового образа жизни среди молодежи при помощи новых технологий

В связи с установленными характеристиками, навыками и спецификой поколения Z следует учитывать предпочтения представителей данной генерации и способы максимально эффективного воздействия на него с целью популяризации здорового образа жизни.

Одной из успешных тактик в данном случае должно быть использование потенциала компьютерных игр. Совместные усилия и сотрудничество IT специалистов и медиков, а также и политиков в области здравоохранения следует направить на создание интересных, интерактивных образовательных игр, которые будут виртуально обучать детей и воспитывать их воспринимать здоровье как уникальную ценность. При этом подход должен быть не назидательным, а провокирующим детский интеллект и любопытство к изучению нового.

При популяризации здорового образа жизни среди подростков особенно эффективно использование авторитета любимых и воспринимаемых в качестве идолов блогеров с их видеоканалами в YouTube. Эти любимые и уважаемые личности, которые пользуются доверием детей, могут оказать огромное значение при формировании положительного отношения к собственному и общественному здоровью. На личном примере они могут демонстрировать удовольствие от занятий спортом и результаты спортивной активности. Эти личности могут представить в качестве приоритета здоровое питание и убедить детей во вредности продуктов, которые приводят к ожирению и ухудшению здоровья.

Медицинская общественность все более часто использует программы и интеллигентные устройства в целях управления здоровьем пациентов – эта практика называется „мобильным здоровьем” („mHealth”). В исследовании маркетинговой компании „Manhattan Research” на тему „Cybercitizen Health” установлено, что свыше 95 млн. американцев пользуются своими смартфонами для получения медицинской информации [9].

По анализам „IMS Institute for Healthcare Informatics” свыше 20 000 мобильных приложений связаны с темой здоровья [13].

Восход „mHealth” приложений полностью изменяет здравоохранение, содействуя повышению ответственности пациентов за их собственное здоровье. На рынке „mHealth” широко популярны приложения, связанные со здоровым образом жизни (например, „MyFitnessPal” помогает потребителям вести ежедневный дневник и следить за своим режимом питания и соответственно осуществлять деятельность по редуцированию веса). Следует разрабатывать и специализированные приложения для детей, посредством которых популяризовать здоровый образ жизни.

Литература:

1. Визев Кр., Визева М. Някои аспекти на стареенето и трудоспособността // Социална Медицина. 2011. № 2. С. 23-26.
2. Всемирная организация здравоохранения. Глобальная стратегия в области рациона питания, физической активности и здоровья. Рамочная основа для мониторинга и оцен-

ки реализации стратегии. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2006

3. Звезды от видеопортала. URL: <http://www.manager.bg/маркетинг/звезды-от-видеопортала> (дата обращения: 09.08.2014 г.).

4. Поколение Z - нова ера за маркетинга. URL: <http://www.manager.bg/маркетинг/поколението-z-нова-ера-за-маркетинга> (дата обращения: 05.12.2012 г.).

5. Попов Т. Семейно възпитание. Семейството като възпитателна среда. Детерминанти, функции, задачи, стилове и методи на семейно възпитание. В: Педагогика. Теория на възпитанието. Учебник на студенти от ФОЗ, МУ-София. Под н. рък. и ред. на проф. Т. Попов. „Везни“. С., 2007. ISBN 978-954-9825-08-4.

6. Проданова Я. Застраховане и корпоративна социална отговорност. Здравна политика и мениджмънт. С, 2014 (14), № 1, с. 44-47

7. Рост масштабов избыточного веса и ожирения среди детей. [Электронный ресурс] <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/ru/>

8. Укрепление действий сектора здравоохранения в ответ на проблемы здоровья и развития подростков. [Электронный ресурс] http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/cah_adh_flyer_2010_12_ru.pdf?ua=1

9. An App a Day Keeps the Doctor Away. [Электронный ресурс] <https://www.ama.org/publications/MarketingHealthServices/Pages/app-a-day-keeps-doctor-away.aspx>

10. Lobstein T, Baur L, Uauy R. Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obes Rev.* 2004 May; 5 Suppl 1:4-104

11. Tsiros MD OT, Buckley JD, Grimshaw P, Brennan L, Walkley J, et al. Health-related quality of life in obese children and adolescents. *Int J Obes (Lond).* 2009; 33:387-400

12. Williams J WM, Hesketh K, Maher E, Waters E. Health-related quality of life of overweight and obese children. *JAMA.* 2005; 293:70-6

13. http://publications.ama.org/MHS_magazine/MHS_issues/MHS-spring14/index.html

References:

1. Vinogradov V.V. Russkij jazyk. Grammaticheskoe uchenie o slove. – 2-e izd. – M.: Vysshaja shkola, 1972. – S.14. 3. Gal'perin I.R. Tekst kak obekt lingvisticheskogo issledovanija. - M.: Nauka, 1981.-197 s.

2. Vinokur G.O. O zadachah istorii jazyka. V kn. Vinokur G.O. Izbrannye raboty po russkomu jazyku. – M.: 1959. – S. 221 –223.

3. Gal'perin I.R. Tekst kak obekt lingvisticheskogo issledovanija. - M.: Nauka, 1981.-197 s.

4. Golovin B.N. Kak govorit' pravil'no. Zametki o kul'ture russkoj rechi. – M., 1988. – S. 151-156.

5. Golovin B.N. Osnovy kul'tury rechi: Uch. posob. - M.: Vyssh. shk, 1980.–335 s.

6. Kapinos V.I. Razvitie rechi: zadachi i sodержание obuchenija. V kn.: Rabota nad umenijami i navykami po russkomu jazyku v 4-8 klassah. – M.: Prosveshhenie, 1988. – S. 118 – 127.

7. Ozhegov S.I. Slovar' russkogo jazyka.- M.: Russkij jazyk. 1978, - S. 265.

8. Rozental' D.Je. Spravochnik po pravopisaniju i literaturnoj pravke: Dlja rabotnikov pečati. – 4-e izd., ispr.i dop. – M.: Kniga, 1985.- 336s.

9. Skalkin V.L. Osnovy obuchenija ustnoj inozazychnoj rechi. – M.: Russkij jazyk, 1981. – 248 s.

10. Shanskij N.M. Russkij jazyk. Leksika. Slovoobrazovanie. Posobie dlja uchitelja. – M.: Prosveshhenie, 1975. – 239 s.

— ● —

Сведения об авторах

Добриана Александрова **Сиджимова**, PhD, доцент кафедры политики и управления здравоохранением, Медицинский университет - София (София, Болгария)

Теодор Николов **Попов**, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой медицинской педагогики, Медицинский университет - София (София, Болгария)

— ● —