

СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УДК 314.04
ББК 60.542.5(2Рос)
© Груздева М.А.

ИНСТРУМЕНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ САМОСОХРАНИТЕЛЬНЫХ ПРАКТИК НАСЕЛЕНИЯ: СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ И БЛОГОСФЕРА



ГРУЗДЕВА МАРИЯ АНДРЕЕВНА
Вологодский научный центр Российской академии наук
Россия, 160014, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а
E-mail: mariya_antonovarsa@mail.ru

Интернет является неотъемлемой частью жизни большинства современных людей, число его пользователей во всех возрастных группах растет с каждым годом. Несмотря на существующие угрозы, Всемирная паутина обладает огромным положительным потенциалом передачи информации, обучения, трансляции ценностей и установок. Цель статьи – анализ возможностей социальных сетей и блогосферы в формировании самосохранительных практик населения. Для реализации цели решены следующие задачи: блогосфера рассмотрена как медиаресурс, проанализированы запросы по тематике здорового образа жизни в наиболее популярных интернет-ресурсах: ВКонтакте, Instagram, YouTube, показаны преимущества и недостатки использования социальных сетей и блогосферы в качестве инструмента воздействия на самосохранительные характеристики населения. В результате анализа поисковых запросов выявлено, что в настоящее время в социальных сетях и блогосфере тематика здорового образа жизни является популярной, накоплено значительное количество различной текстовой, фото- и видеoinформации о самосохранительных практиках населения, физической активности. Преимущества использования данного источника заключаются в его информативности, доступности, удобстве использования, популярности для разновозрастных групп населения. Основная проблематика заключается в необходимости самостоятельной ответственности читателя относительно критичной оценки той или иной информации, размещенной в блогах и социальных сетях, так как на сегодняшний день контроль за ее размещением, содержанием и безопасностью для пользователя несистемен. Требуется дальнейшие шаги по институционализации блогосферы, определению прав и

ответственности блогеров. Результаты проведенного исследования могут быть использованы при разработке комплексных инструментов формирования установок на здоровый образ жизни и физическую активность органами власти, образовательными и общественными организациями. В перспективе исследования необходимо оценить, насколько люди разных возрастов склонны доверять информации из интернета, какими еще источниками о здоровом образе жизни пользуются и как проверяют данные из блогов и социальных сетей, как социальные сети и блогосфера влияют на формирование различных моделей самосохранительного поведения регионального сообщества.

Здоровье, здоровый образ жизни, самосохранительные практики, блогосфера, блогер, социальные сети, ВКонтакте, Instagram, YouTube.

Использование интернета давно стало неотъемлемой частью жизни современного человека. Виртуальное общение, игры, блоги, социальные сети и другие WEB 2.0 технологии к середине 2000-х сформировали такое явление, как «новая социальная реальность» или «новая коллективность» [11]. В отличие от поколения, выросшего в эру телевидения, поколение интернета привыкло к интерактивным возможностям Всемирной паутины, они уже сами являются участниками создания и продвижения информации, могут высказывать свое мнение, размещать тексты, видео, фото, в том числе анонимно. Несмотря на явные положительные стороны использования интернета: быстроту передачи данных, которая изменила не только межличностное общение, но и экономику, огромные массивы информации, открывающие новые возможности для образования, интерактивность, доступность и мультизадачность, многие явления, связанные с ним, вызывают серьезные опасения у общества. Это и чрезмерная зависимость от использования игр и социальных сетей, вредящая социализации детей, молодежи и полноценной жизни взрослых, возможность влиять на сознание неокрепших детских и молодых умов, транслируя неправильные и порой опасные ценности и установки. Так, например, группы «Синий кит» в социальных сетях [10], подстрекавшие к суицидам, вызвали широкий резонанс в обществе и вновь дали понять, что подростки находятся в зоне риска столь радикального влияния на

их поведение. Вместе с тем существует большой потенциал использования интернета в благих целях: донесение полезной информации, обучение, транслирование общечеловеческих ценностей и т. д. Вопрос состоит в том, насколько общество готово критически осмысливать эти ресурсы. Здоровый образ жизни и все, что связано с ним, в последнее время занимает существенную нишу русского интернета, что является весомой альтернативой для привлечения внимания всех слоев населения, в том числе детей и молодежи.

Здоровье – это основа благополучия каждого человека, базовое качество человеческого капитала, стратегический ресурс развития территорий различного уровня. Поэтому актуальность изучения здоровья и формирования инструментов его сохранения сложно переоценить. Эти задачи на протяжении многих лет заботят не только представителей медицинских профессий, но и экономистов, управленцев, демографов, работников социальной сферы.

Решение проблем сохранения и укрепления здоровья входит в разряд вопросов национальной безопасности. По данным статистики за 2015 год, Россия занимает 22-е место в мире по величине показателя смертности на 1000 чел. населения и находится на одном уровне с такими государствами, как Мозамбик, Замбия, Экваториальная Гвинея, Гвинея-Бисау, Беларусь, Румыния. Общий коэффициент смертности в России в среднем на 35% выше, чем в странах Евросоюза [19]. В структуре смертности населения России ведущее

место занимают болезни системы кровообращения (53,5%) [8]. Согласно медицинским исследованиям, факторами риска развития многих хронических заболеваний, в том числе болезней сердечно-сосудистой системы, являются поведенческие практики населения [18]. По разным оценкам, вклад образа жизни в формирование здоровья составляет от 50 до 60%, а поведение человека является главным управляемым фактором [14].

Таким образом, существенная доля смертей могла быть предупреждена изменением поведения населения [9], так как здоровье напрямую зависит от отказа от вредных привычек, повышения физической активности, правильного и сбалансированного питания, соблюдения режима труда и отдыха, гигиены, то есть тех факторов риска, которые человек может самостоятельно снизить либо вовсе исключить. Актуальной задачей является поиск инструментов формирования практик здорового образа жизни в целях улучшения здоровья и снижения показателей смертности, а следовательно, повышения количества и качества человеческих ресурсов. Одним из таких инструментов могут выступать социальные сети и блогосфера.

Цель статьи – анализ возможностей социальных сетей и блогосферы в формировании самосохранительных практик населения.

Для достижения цели рассмотрены основные понятия исследования, определена роль блогосферы как медиаресурса, проанализированы самые популярные социальные сети, позволяющие вести блоги, на предмет размещения информации и запросов по тематике здорового образа жизни, показаны преимущества и недостатки использования социальных сетей и блогосферы в качестве инструмента воздействия на самосохранительные характеристики населения.

Основные понятия исследования

Изучение социальных сетей и блогосферы находится в стадии развития, поэтому для снятия возможных противоречий опре-

делим основные понятия, на которые мы опирались при проведении исследования.

Под социальной сетью понимается платформа, онлайн-сервис и веб-сайт, предназначенные для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений в интернете.

Блогосфера – совокупность всех блогов как сообщество или социальная сеть.

В исследовании рассматривались социальные сети как платформа для размещения блогов, а блогосфера как совокупность этих информационных страниц в сети интернет.

Блогер – владелец сайта, или страницы, в интернете, на котором размещается публичная информация. Одним из критериев определения блогера является высокая посещаемость его страницы. Федеральным законом от 05.05.2014 № 97-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам упорядочения обмена информацией с использованием информационно-телекоммуникационных сетей» [13] это число определяется 3000 пользователей в сутки.

Блогосфера как медиаресурс

Внедрение и широкое распространение интернета коренным образом изменило отношение к информации, сделав ее одним из самых популярных ресурсов, применяемых в самых различных сферах жизни. К концу 2015 года в России насчитывалось 103,1 млн пользователей, что составляет 69,5% от всего населения, и число пользователей растет ежедневно [5], как и количество интернет-ресурсов. Интернет становится ближе к человеку. С каждым годом повышается интерес к использованию мобильного интернета. По данным Mediascope, в конце 2016 – начале 2017 года 20 млн человек (16% от населения в возрасте 12–64 лет) пользовались для выхода в сеть только мобильными устройствами [1].

Первые блоги размещались в блог хостинге livejournal.ru («Живой Журнал», ЖЖ). Первая попытка легализации блога как средства массовой информации была произведена как раз пользователем этого ресурса, однако из-за нарушения исключительных прав «Живого журнала» на его товарный знак заявитель был вынужден отказаться от регистрации [16]. Однако представители СМИ считают, что блогосфера была официально признана государственной властью России как легальное средство массовой коммуникации, после того как в 2009 году Д. Медведев, находясь на посту Президента Российской Федерации, запустил собственный видеоблог на сайте Kremlin.ru и дублирующий текстовый на сайте livejournal.ru. В результате высокого успеха личных информационных страничек президента наличие блога стало одним из критериев эффективности работы губернаторов субъектов федерации. В настоящее время большинство публичных представителей власти (губернаторы, мэры, сити-менеджеры, руководители ведомств и т. д.) ведут интернет-дневники, считая их успешной формой коммуникации и подтверждения открытости своих действий. Так, с 2009 года в более быстрых темпах происходит профессионализация блогосферы России. Для ведения страниц губернаторов и налаживания коммуникации с населением территории нанимаются профессиональные специалисты. Сегодня эксперты выделяют в блогосфере сравнительно небольшую группу профессиональных блогеров и множество сетевых дневников, созданных любителями [16]. Однако это деление по своей сути условное, потому что такой профессии не обучают, нет критериев оценки уровня и качества специалистов, несмотря на то что для многих блогеров их деятельность является основной и приносит заработок, равноценный или превышающий полную занятость на другой работе. Это стало возможным по причине того, что мнение блогеров как людей, имеющих влияние на массовую аудито-

рию, и их информационный контент используют в рекламных целях и даже для решения различных задач, поставленных представителями власти и управления [6].

Поэтому блогосфера является медиаресурсом, признанным на самом высоком уровне, понятие «блогер», его права и обязанности закреплены Федеральным законом № 97-ФЗ. Контроль за выполнением этого закона и ведением реестра блогеров возложен на Роскомнадзор. Вместе с тем еще остаются проблемы с институционализацией блогосферы: несмотря на то что практически все блоги отвечают требованиям, предъявляемым к средствам массовой информации, если они не прошли регистрацию как СМИ в надзорном органе, таковыми не являются. Поэтому открытыми остаются вопросы правомерности и достоверности информации, полноты контроля, размещения рекламы, институционализации занятости блогеров.

По данным аналитического агентства Brand Analytics, число активных авторов в декабре 2015 года в России было около 37 млн человек, они генерировали более 588 млн сообщений за месяц. Активные авторы, создающие публичный контент, делают социальные сети актуальным индикатором общественных настроений, позволяя уловить «живые» общественные проблемы в самом начале формирования значимых трендов [15].

Таким образом, социальные сети и блогосфера обладают существенным потенциалом по информированию населения по различной тематике, изучению общественного мнения, формированию положительных установок, являются зоной влияния на умы и поведение людей самого разного возраста, их аудитория уже давно перестала быть «молодой», люди среднего и старшего возраста также постепенно входят в информационное пространство [7].

Социальные сети и блогосфера как инструмент формирования самосохранительных установок населения

Обществом сформирован запрос на повышение качества здоровья, что подтверждается материалами социологических опросов: увеличивается ценность здоровья, оно называется важнейшей составляющей качества жизни [2]. Это свидетельствует о большей заинтересованности людей в улучшении своего здоровья, получении полезной информации, рекомендаций о том, как это сделать. В режиме так называемой быстрой жизни для людей интернет становится наиболее удобным источником информации и средством коммуникации. Проанализируем, как блоги и социальные сети могут влиять на самосохранительные практики населения.

Первые блоги размещались в «Живом Журнале». В настоящее время по числу «пишущих авторов»¹ из России лидирует социальная сеть ВКонтакте – порядка 18,8 млн человек, второе место занимает фотодневник Instagram – 10,6 млн авторов (в период 2015 года аудитория выросла в пять раз; самые популярные страницы Instagram имеют более 200 млн подписчиков со всего мира), далее следует с большим отставанием Facebook (1,5 млн), Одноклассники (1,2 млн), Twitter (1 млн), Мой мир (0,8 млн), LiveJournal (0,111 млн) [15].

Для анализа были выбраны наиболее популярные ресурсы: ВКонтакте, Instagram и видео хостинг YouTube.

Социальная сеть ВКонтакте – одна из наиболее популярных в Рунете, основной ее целью является коммуникация между людьми. Вместе с тем это и площадка для блогеров, для размещения полезной информации, в том числе по здоровому образу жизни (табл. 1). В основном ВКонтакте ориентирован на русскоговорящую публику, объединяет Россию, страны СНГ и русскоязычных людей, проживающих в других странах.

К особенностям ВКонтакте относятся многообразие форм представляемой информации (текст, фото, видео, gif картинка) и возмож-

Таблица 1. Количество общедоступных публикаций по основным тегам здорового образа жизни в социальной сети ВКонтакте*

Запрос	Количество общедоступных публикаций, шт.
#спорт	2 078 606
#здоровье	1 195 041
#ЗОЖ, #здоровыйобразжизни	804 203
#ПП, #правильноепитание	655 895
#фитнес	648 397
#диета	359 074
#мотивация (в отношении ЗОЖ)	162 568
*Статистика на 22.06.2017.	

ность их совмещения. Кроме того, на ресурсе создаются тематические сообщества, объединяющие людей и размещающие различную информацию, с помощью которой, например, можно не только узнать о правильных привычках, рецептах, упражнениях, но и найти единомышленников, получить поддержку и совместную мотивацию к достижению какой-либо цели. Наиболее популярные сообщества по тематике здорового образа жизни представлены в таблице 2. Число подписчиков самой крупной группы составляет более 2,5 млн человек.

Instagram – американский ресурс, стремительно набирающий популярность в русскоязычном интернете. Изначально ресурс предполагал бесплатный обмен фотографиями, однако в настоящий момент приобретает все черты социальной сети: появляются новые возможности (размещение видео, в том числе моментальных видео, доступных пользователям в течение суток, обмен сообщениями, составление фотоархивов). Популярность тематики здорового образа жизни в Instagram более высока, чем в ВКонтакте, измеряется миллионами общедоступных публикаций (табл. 3). Нами были проанализированы англоязычные запросы по тематике ЗОЖ, так как формат приложения позволяет использовать эту информацию и русскоязычному человеку. В основном это текст, который автоматически переводится и может быть усвоен, видео с рецептами и

¹ Примечание: под пишущими авторами понимались люди, оставляющие хотя бы одно сообщение в месяц.

Таблица 2. Наиболее популярные сообщества в социальной сети ВКонтакте, посвященные тематике здорового образа жизни*

Сообщество	Число подписчиков, чел.
Запрос: здоровый образ жизни, здоровье	
Здоровое тело. Мы за здоровый образ жизни	2 691 009
Образ жизни, спорт, здоровье, фитнес	371 669
Фитнес, диеты, кулинария и здоровый образ жизни	147 955
Трезвая Россия, ЗОЖ, Здоровый Образ Жизни	116 995
Запрос: правильное питание, ПП	
0% жирности	3 461 140
Фитнес Рецепты – правильное и здоровое питание	1 146 472
Секреты идеальной фигуры, Правильное питание	848 532
Фитнес кухня	829 635
Правильное питание	619 750
Запрос: фитнес	
Фитнес подруга	1 606 171
Good lady Фитнес	1 240 930
РЕЛЬЕФ / фитнес / спорт / здоровье / питание	728 549
Качок – фитнес жизнь	866 182
*Статистика на 22.06.2017.	

Таблица 3. Количество общедоступных публикаций по основным тегам здорового образа жизни в социальной сети Instagram*

Запрос	Количество общедоступных публикаций, шт.
Русскоязычные запросы	
#ПП, #правильноепитание	11 955 507
#спорт	10 784 518
#ЗОЖ, #здоровыйобразжизни	8 228 977
#фитнес	5 125 623
#здоровье	4 242 312
#мотивация (в отношении ЗОЖ)	3 564 707
#диета	2 142 085
Англоязычные запросы	
#fitness (фитнес)	200 121 920
#motivation (мотивация)	105 202 449
#healthy (здоровый)	99 221 223
#health (здоровье)	58 092 387
#diet (диета)	37 026 481
#sport (спорт)	35 025 719
#healthyfood (здоровая еда)	28 882 705
#healthylifestyle (здоровый образ жизни)	16 694 808
*Статистика получена с использованием приложения Instagram. Дата обращения: 21.06.2017.	

тренировками. Также многие русскоязычные блогеры для привлечения аудитории и иностранных рекламодателей ставят английские теги под своими постами или даже пишут дублирующий текст на английском.

Ресурс Instagram насыщен информацией о практиках здорового образа жизни, многие блогеры делятся собственным опытом восстановления после родов, травм, достижениями в спорте и фитнесе. Отдельный сегмент – это социальные странички практикующих врачей, которые помимо рекламы своих услуг дают рекомендации, проводят бесплатные консультации по вопросам, находящимся в их компетенции. Интересной формой, стимулирующей людей заниматься своим физическим здоровьем, в частности похудением, являются платные и бесплатные марафоны, в рамках которых блогер собирает группу участников, составляет им программу питания, упражнений и ежедневно контролирует ее выполнение. В рамках таких мероприятий человек получает материальную мотивацию к достижению своей цели, так как заплатил деньги за участие, может получить приз за достижение высоких результатов, кроме того обеспечиваются групповая работа и поддержка, которые для многих являются необходимым психологическим фактором.

Популярность ресурса на наш взгляд обусловлена его доступностью, удобством, дружелюбным интерфейсом. Вход в ресурс осуществляется через мобильное приложение, поэтому пользоваться им можно везде при наличии телефона и мобильного интернета.

Еще одна популярная площадка для блогеров – видеохостинг YouTube. Основа блогов о здоровом образе жизни в нем – это разговорные видео и видео спортивных и фитнес-тренировок, рецептов правильного питания.

Стоит отметить, что видеоблогинг более трудоемкий (процесс съемки и монтажа видео зачастую длится неделями) и затратный (расходы на камеру, профессиональный свет, компьютерную технику для обработки, высокоскоростной интернет), поэтому по чис-

лу общедоступных видео по тематике здорового образа жизни несколько уступает ранее рассмотренным блог хостингам (табл. 4). Вместе с тем существенным плюсом является то, что на данном ресурсе выкладываются многие телевизионные и радиопередачи, посвященные тематике ЗОЖ. Видео (тренировки, рецепты) является более наглядным, чем, например, фото и описание в Instagram², и по этой причине набирает большее количество просмотров.

Таблица 4. Количество общедоступных публикаций по основным тегам здорового образа жизни в видеохостинге YouTube*

Запрос	Количество общедоступных видео, шт.
#спорт	107 000 000
#здоровье	44 100 000
#фитнес	34 700 000
#диета	559 000
#ПП, #правильноепитание	571 300
#ЗОЖ, #здоровыйобразжизни	79 400
#мотивация (в отношении ЗОЖ)	38 500

*Статистика получена с использованием приложения Instagram. Дата обращения: 22.06.2017.

В таблице 5 показаны преимущества и недостатки использования социальных сетей и блогосферы в качестве инструмента воздействия на самосохранительные характеристики населения.

Преимущества:

– **Доступность.** Интернет, в том числе мобильный, широко распространен, пакеты мобильного трафика падают в цене, и большинство мобильных операторов переходят на безлимитную систему. Кроме того, происходит снижение цен на устройства, позволяющие принимать интернет, в том числе высокоскоростной (за последние три года средняя цена на устройства с 4G снизилась с 15000 рублей до 8000 руб., а некоторые

² В настоящее время Instagram позволяет выложить в общий доступ видео только длиной в несколько минут, поэтому YouTube еще долго не потеряет своей популярности как видеохостинг.

Таблица 5. Преимущества и недостатки использования социальных сетей и блогосферы в качестве инструмента воздействия на самосохранительные характеристики населения

Преимущества	Недостатки
<ul style="list-style-type: none"> – Информативность – много полезной и доступной информации, хорошая визуализация – Доступность – широкая распространенность интернета и устройств для его использования, доступность, в том числе материальная, мобильного интернета – Возможность общения, обмена информацией – Мотивация – получение стимулов к применению самосохранительных практик на примерах, совместном групповом одобрении и поддержке, материальная мотивация 	<ul style="list-style-type: none"> – Возможность получения ложной/непроверенной информации, слепое следование всем предложенным рекомендациям – Возможность мошенничества

Источник: составлено автором.

модели можно купить по цене менее 5000 руб.), поэтому социальные сети и блоги могут быть эффективно использованы людьми с разным уровнем жизни. Многие блогеры, стремясь привлечь большую аудиторию, зачастую предлагают бесплатные услуги, проводят конкурсы, что повышает доступность этого информационного ресурса для малообеспеченных слоев населения.

– **Информативность.** Анализ показал насыщенность самых популярных социальных сетей и блогосферы информацией о здоровом образе жизни, правильном питании, тренировках, консультациями врачей.

– **Возможность общения и обмена информацией.** Позволяет удовлетворять базовые социальные потребности человека, является эффективным инструментом коммуникации [3]. Исследователи [5] выделяют среди мотивов пользователей интернета мотив аффилиации, то есть потребности принадлежать к определенной группе, принимать ее ценности и следовать им, а также мотив общения и самоутверждения.

– **Мотивация.** Находя единомышленников и успешные примеры ведения ЗОЖ, люди получают мотивацию и стимул к работе над собой.

Однако есть и некоторые аспекты, к которым необходимо относиться с осторожностью. Среди недостатков можно отметить:

– **Возможность получения ложной/непроверенной информации.** Зачастую блогеров воспринимают как экспертов, однако в этом случае имеет место подмена понятий: мнение блогера воспринимается аудиторией как научный факт. Однако информация в блогах часто оказывается непроверенной, ненаучной и лишь интересной с точки зрения автора [4]. Также в погоне за материальным достатком некоторые блогеры, имеющие большую аудиторию и завоевавшие доверие публики, могут рекламировать потенциально опасные товары, или товары, положительное действие которых еще не получило научного подтверждения. Так ярким примером является реклама продуктов «Энерджи диет», у которых есть свои поклонники и противники. К тому же некоторые люди склонны слепо следовать всем инструкциям, которые дает блогер, не оценивая критически ситуацию или свои возможности. Этот недостаток может способствовать получению проблем со здоровьем. Преодолеть данную характеристику интернет-ресурсов (как и всех прочих источников) можно лишь критически воспринимая информацию, проверяя данные в различных источниках, рассматривая мнения авторов. Вместе с тем многие блогеры с целью наращивать аудиторию и иметь большую финансовую выгоду от своей деятельности получают профессиональное образование, например, специалиста по питанию (нутрициолога), тренера (в том числе с узкими квалификациями для занятий с перенесшими травмы, беременными и т. д.), выкладывают подтверждающие документы. Такая ситуация помогает человеку выбрать квалифицированного наставника.

– **Возможность мошенничества.** Возможны ситуации, когда недобросовестный блогер берет деньги за товар либо консультационную услугу (сопровождение) и не

предоставляет их. Решение этой проблемы стоит также за собственной внимательностью человека, использующего эти услуги. Однако блогер с большой аудиторией не будет подвергать себя и свой доход такой опасности.

В заключение стоит отметить, что в результате анализа были получены следующие выводы:

– социальные сети и блогосфера являются востребованным медиаресурсом, обладающим высоким потенциалом воздействия на самосохранительные практики населения;

– наиболее популярными ресурсами, на которых размещается информация о здоровом образе жизни и его компонентах, являются социальные сети ВКонтакте и Instagram, видеохостинг YouTube;

– в настоящее время сформирован достаточный контент доступной информации о практиках здорового образа жизни в форме текстовых файлов, фото и видео;

– основная проблематика использования информации о здоровом образе жизни из блогов заключается в личной ответственности и заинтересованности читателя в критической ее оценке, так как блоги не являются средствами массовой информации и система контроля за достоверностью и безопасностью информации не отлажена, в противном случае слепое следование указаниям недобросовестного автора постов о здоровье может привести к его ухудшению;

– для наиболее полного использования потенциала социальных сетей и блогосферы как источника информации о ЗОЖ и инструмента формирования самосохранительных практик необходима система мер по институционализации блогосферы (определение и закрепление прав, обязанностей и ответственности блогеров, усиление контроля за распространением информации, защита читателя).

Таким образом, социальные сети и блогосферу можно назвать эффективными инструментами транслирования положи-

тельных моделей самосохранительного поведения. В современных условиях, когда популярность этих источников нарастает, а многие блогеры заинтересованы в привлечении и удержании своей читательской аудитории, планомерно происходит улучшение качества распространяемой информации,

что особенно важно в тематике сохранения и укрепления здоровья, повышения физической активности. Представляется, что в будущем они получают еще большее развитие, расширят сферу влияния и будут использоваться в процессе создания программ здоровьесбережения на различных уровнях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аудитория пользователей интернета в России в 2017 году [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://mediascope.net/press/news/744498>
2. Главная ценность качества жизни для жителей России – здоровье [Электронный ресурс] : опрос / ИА Regnum. – Режим доступа : <https://regnum.ru/news/society/1930657.html>
3. Глазкова, С. А. Коммуникации субъектов сферы социального здоровья в социальных медиа: блогосфера [Текст] / С. А. Глазкова // Век информации. Медиа в современном мире – Петербургские чтения: матер. 54-го междунар. форума (22–24 апреля 2015 г.). – ВШЭ. – С. 234–236.
4. Демкина, Е. П. Формирование здорового образа жизни как фактор повышения качества жизни современного российского студенчества (на материалах республики Татарстан) [Электронный ресурс] : дис. ... канд. экон. наук : 08.00.05 / Е. П. Демкина – Казань, 2016. – 184 с. – Режим доступа : http://dissov.pnzgu.ru/files/dissov.pnzgu.ru/2016/coziologiy/demkina/dissertaciya_demkinoy_e_p_.pdf
5. Жеребин, В. М. Социально-психологические особенности пользователей интернета [Текст] / В. М. Жеребин, О. А. Алексеева, О. Н. Вершинская // Народонаселение. – 2017. – № 1. – С. 116–124.
6. Зачем власти блогеры [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.svoboda.org/a/28564819.html>
7. Интернет-доступ. Рынок России и СНГ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.tadviser.ru/index.php>
8. Короленко, А. В. Динамика смертности населения России в контексте концепции эпидемиологического перехода [Текст] / А. В. Короленко // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2015. – № 4 (40). – С. 192–210.
9. Корчагина, П. С. Самосохранительное поведение как фактор формирования здоровья населения [Электронный ресурс] / П. С. Корчагина, О. Н. Калачикова // Вопросы территориального развития. – 2013. – № 2. – Режим доступа : http://vtr.vsc.ac.ru/article/1316/full?_lang=ru
10. Куратор «группы смерти»: «Спорим на лям, что за мной никто не придет никогда?» [Электронный ресурс] // Новая газета. – 2017. – № 17. – Режим доступа : <https://www.novayagazeta.ru/articles/2017/02/16/71537-sporim-na-lyam-chto-za-mnoy-nikto-ne-pridet-nikогда>
11. Линии раскола в российском обществе [Текст] // Завтра – еженедельная газета. – № 6 (18). – 14 августа 2014 г.
12. Максимова, Т. М. Распространенность поведенческих факторов риска и болезней системы кровообращения [Электронный ресурс] / Т. М. Максимова, В. Б. Белов, Н. П. Лушкина // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2014. – № 1. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/rasprostranennost-povedencheskih-faktorov-riska-i-bolezney-sistemy-krovoobrascheniya>
13. О внесении изменений в Федеральный закон «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам упорядочения обмена информацией с использованием информационно-телекоммуникационных сетей [Текст] : Федеральный закон Российской Федерации от 5 мая 2014 года № 97-ФЗ // Российская газета. – 7 мая 2014 года. – № 6373.
14. Ображей, О. Н. Актуальность изучения самосохранительного поведения населения [Текст] / О. Н. Ображей, В. С. Подвальская // Социологический альманах. – 2010. – № 1. – С. 263–268.
15. Социальные сети в России, зима 2015–2016. Цифры, тренды, прогнозы [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://blog.br-analytics.ru/socialnye-seti-v-rossii-zima-2015-2016-cifry-trendy-prognozy>

16. Ушанов, П. В. Русскоязычная блогосфера: поиск аудиторной ниши в национальном информационном поле [Текст] / П. В. Ушанов // Медиаальманах. – 2015. – № 4 (69). – С. 30–36.
17. Шабунова, А. А. Здоровье населения в России: состояние и динамика [Текст] / А. А. Шабунова. – Вологда : ИСЭРТ РАН, 2010. – 408 с.
18. Holland W. Periodic health examination. *A brief history and critical assessment. Eurohealth*, 2010, № 15 (4), pp. 16–20.
19. *World Population Data Sheet*. Available at : <http://www.prb.org/Publications/Datasheets/2016/2016-world-population-data-sheet.aspx>

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Груздева Мария Андреевна – кандидат экономических наук, заведующий лабораторией исследования проблем управления в социальной сфере, научный сотрудник отдела исследования уровня и образа жизни населения. Федеральное государственное бюджетное учреждение науки «Вологодский научный центр Российской академии наук». Россия, 160014, г. Вологда, ул. Горького, д. 56а. E-mail: mariya_antonovarsa@mail.ru. Тел.: +7(8172) 59-78-10.

Gruzdeva M.A.

TOOLS FOR SHAPING PEOPLE'S SELF-PRESERVATION PRACTICES: SOCIAL NETWORKS AND THE BLOGOSPHERE

The Internet is an integral part of most modern people's lives; the number of its users in all age groups is growing every year. Despite existing threats, the World Wide Web has enormous positive potential of information transfer, learning, and dissemination of live values and attitudes. The goal of the article is to analyze the possibilities of social networks and the blogosphere in shaping people's self-preservation practices. In order to achieve the goal the following tasks were solved: the blogosphere was studied as a media resource, the queries on the subject of healthy lifestyle were analyzed in the most popular Internet resources: VKontakte, Instagram, YouTube; the advantages and disadvantages of using social networking and the blogosphere as a tool to influence people's self-preservation characteristics were considered. The analysis of search queries has revealed that currently healthy lifestyle is a popular topic in social networks and the blogosphere, they contain a large amount of various text, photo and video information about people's self-preservation practices and physical activity. The advantages of using this source lie in its informational content, accessibility, ease of use, and popularity among different age groups. The main issues arise due to the fact that readers need to be responsible for their own critical assessment of any information posted in blogs and social networks, because so far the control over its layout, content and security for users is not system-wide. Further steps are necessary to institutionalize the blogosphere and define the rights and responsibilities of bloggers. Findings of the research can be used by authorities, educational and public organizations to develop integrated tools that would promote healthy lifestyles and physical activity. Prospects of the research include the necessity to assess how people of different age tend to trust information from the Internet, what other sources about healthy life-

style they use and how they check data from blogs and social networks, how social networks and the blogosphere influence the formation of different patterns of self-preservation behavior in the regional community.

Health, healthy lifestyle, self-preservation practices, blogosphere, blogger, social network, VKontakte, Instagram, YouTube.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Gruzdeva Mariya Andreevna – Ph.D. in Economics, Head of the Laboratory for Studying Social Sphere Management Issues, Research Associate at the Department of Living Standards and Lifestyle Studies. Federal State Budgetary Institution of Science “Vologda Research Center of the Russian Academy of Sciences. 56A, Gorky Street, Vologda, 160014, Russian Federation. E-mail: mariya_antonovarsa@mail.ru. Phone: +7(8172) 59-78-10.