

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ФАКУЛЬТЕТ ЖУРНАЛИСТИКИ

Кафедра журналистики

Репрезентация здоровья как социальной ценности в Рунете

Выпускная квалификационная работа
обучающейся очной формы обучения
направления подготовки 42.03.02 Журналистика
4 курса группы 86001402
Фидючок Анастасии Сергеевны

Допущена к защите

«__» _____ 2018 г.

Подпись (расшифровка подписи)

Научный руководитель:
кандидат социологических наук,
доц. кафедры журналистики
Коротницкая Мария Викторовна

Оценка

«__» _____ 2018 г.

Подпись (расшифровка подписи)

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. Социальные сети: определение, особенности контента и аудитории	9
1.1. Социальные сети как часть современного интернет-пространства	10
1.2. Социально-демографическая картина социальных сетей	18
Вывод к главе 1	22
ГЛАВА 2. Особенности изучения здоровья как социальной ценности ...	23
2.1. Социально-культурное значение темы здоровья, репрезентируемое в социальных сетях	23
2.2. Основы здорового образа жизни как ключевой маркер здоровья в социальных сетях	34
Вывод к главе 2	44
Заключение	45
Список использованных источников	47
Библиографический список литературы	49
Приложение	55

ВВЕДЕНИЕ

Одним из ключевых показателей «жизненной активности» российской социальной сети является число пользователей, открыто выражающих свою позицию публичными сообщениями в социальных медиа. Активные авторы, создающие публичный контент, делают социальные сети актуальным индикатором общественных настроений, позволяя уловить «живые» общественные проблемы в самом начале формирования значимых трендов [47].

Становление информационно-коммуникационных технологий в РФ повлекло за собой конфигурации в обществе. Происходящие конфигурации, в собственную очередь, преобразовали информационную среду, связанную с созданием и употреблением информации. Возможность создавать информационные материалы населению привело к тому что, в данный момент любой человек имеет возможность легко породить и распространять информацию. Отмеченное появление послужило импульсом к созданию гражданской журналистики - участию аудитории в процессе сбора, анализа и распространения новостей информации. Ее задача – передача независимой, надежной, четкой, полной и животрепещущей информации в согласовании с притязаниями демократического общества [57].

По мнению Богомоловой Н.Н., существует 2 направления гражданской журналистики «Citizen» (англ. - «гражданин») – любой человек может писать посты, снимать видео, и не имея журналистского образования. «Civic» (англ. – «гражданского») – «блогер» [25]., который является дипломированным специалистом. Мы рассматривать, согласно этой классификации, творчество первой категории гражданских журналистов.

Вести деятельность гражданские журналисты могут через социальные сети или на сайтах. Стоит отметить, что существует понятие «блог» и «блогер», которые появились в начале 2000-х годов и стали популярными с 2004 года [28]. Блогеры выступают как гражданские журналисты.

Журналисты долго спорили, насколько опасна для профессиональных СМИ конкуренция со стороны «гражданских журналистов», пока не поняли, что можно работать сообща. Они сами будут только рады, если на них сошлется «настоящая» газета, и зачастую безвозмездно предоставляют свои материалы изданиям [28]. Речь идет в основном о видеотрансляторах – блогерах, которые в прямом эфире ведут видеорепортаж с места событий. Самых известных трансляторов в пиковые моменты смотрят по несколько десятков тысяч зрителей. Обычно для размещения потокового видео они используют сервис [ustream.tv.](http://ustream.tv), Twitch.tv, YouTube, социальные сети («ВКонтакте», Instagram). Журналисту остается лишь попросить у такого транслятора разрешения вставить в свой репортаж ссылку на его видео. Так произошло, например, в случае с падением метеорита над Челябинском: все телеканала (и российские и зарубежные) транслировали выложенные в сетях видеоматериалы простых граждан. Таким образом, «гражданский журналист» получает дополнительную аудиторию, а изданию не нужно отправлять лишнего корреспондента «в поле».

Сегодня интернет рассматривается не только как один из главных источников информации и формирования общественного мнения, что лишь подтверждается ответами респондентов исследования Vigness.ru «Социальные сети: пожиратели времени или полезные ресурсы», на вопрос о целях подтверждается использования сети [19].

Благодаря этому многие аналитические группы заинтересовались возможностью проведения исследований о вкусах и предпочтения людей, посещающих соцсети. Наиболее востребованными в социальных сетях тематическими сообществами и группами являются юмористические (их просматривают 43%), связанные со здоровьем (41%), новости о событиях в

стране (41%). Также интересны страницы о еде и кулинарии (36%), о доме и семье (33%), путешествиях (32%), спорте (31%), науке и технике (28%) [36].

Других исследователей, Ефимова Г.З. , Зюбана Е.В. «Влияние социальных сетей на личность», интересуется влияние социальных сетей на изменение поведения людей, формирование общественного мнения с помощью публикаций в сетях [36]. Третьи, Лапин Н.И. «Изменение ценностей и новые социальные структуры. Куда идет Россия?» [48] – заинтересованы в получении достоверной информации о возможности влияния общества на власть посредством социальных сетей и пр. Направлений исследования, действительно, множество. Но объект остается один – социальные сети. В связи с этим следует указать на определенную сложность: не разработан точный инструментарий подобных исследований, т.к. он находится только в состоянии разработки. Лишь в последние годы появляются публикации Бондаренко Е.С. «Социальные сети как инструмент развития: виды и возможности» [26], Бурко Р.А, Терешина Т.В. «Социальные сети в современном обществе» [27] Горичева М.В. «Зависимость от социальных сетей- эпидемия XXI века» [35], представляющие не только результаты изучения отдельных аспектов функционирования сети, но и методы ее изучения.

Современное общество привыкло находить ответы на вопрос через интернет, бурное развитие которого зародилось в двухтысячных годах и дало новые возможности коммуникации. В результате коммуникативная природа социальной реальности изменилась. Различные формы сетевой организации и самоорганизации стали повсеместно внедряться в социальную ткань современного общества.

Социально-ориентированное государство в первую очередь заботится о своем населении и о его здоровье. Стремление мотивировать людей вести здоровый образ жизни и качественно относиться к своему здоровью, положительно влияет на социально-экономическое состояние страны.

Считается, что высшая ценность — человека- это его жизнь, а жизнь в свою очередь зависит от состояния здоровья. Оно влияет на психологическое состояние, производственно-трудовые отношения, социально-экономические, политические, семейно-бытовые и в итоге все определяется состоянием здоровья.

В вопросе бережного отношения к своему здоровью А.Е. Мехеев и П.А. Горбунов [50] проанализировали данные, пришли к выводу, с чем соглашались и мы. Сегодня мы живём во времена, когда цифровые технологии и развитие интернета захватили все аспекты жизни человека, в том числе и аспект его здоровья. Влияние соцсетей на формирование ценности здоровья изучается учеными. Чаще всего перед походом к специалисту, люди обращаются со своим вопросом в интернет, пытаются сформировать первичный диагноз для себя.

Основным показателем социального благополучия страны является здоровое общество. Именно государство создает предпосылки для укрепления физического, психологического и социального благополучия населения, увеличения его продолжительности жизни. Однако этих целей нельзя достичь без активных усилий самого общества. Нельзя забывать, что каждый из нас обязан, бережно относиться к своему здоровью. Данная норма закреплена в статье 27 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», где обозначено, что граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья [63].

Новый тип средств массовой информации налагает свой отпечаток на все составляющие интернет-контента, при этом схожее явление обнаруживается и в блогах и социальных сетях, учетом специфики каждой из них. Многие врачи, сортосмены, журналисты, которые компетентны в вопросе ценности здоровья и ведения здорового образа жизни, ведут свои блоги на различных интернет-каналах. Считается, что именно социальные сети представляют собой глобальные точки сбора и распространения информации.

Мы согласны с подобными выводами ученых, т.к. наиболее результативными оказались поиски в социальных сетях, наиболее репрезентативные данные мы получили, прибегнув к анализу данного явления.

Актуальность проблемы изучения здоровья как ценности, транслируемой в социальных сетях прежде всего обусловлена тем, что наше общество деградирует в плане здоровья. По данным ВОЗ большое количество смертей, заболеваний, продолжительность жизни уменьшается [32]. Данная проблема охватывает целый народ и поэтому стоит поднимать вопрос здорового образа жизни через современные источники информации. Подтверждением актуальности этой темы может служить и тот факт, что появилась медицинская журналистика, так как необходимо повышать компетентность населения в вопросе здоровья, посредством современных каналов информации.

Все это предопределило выбор объекта, предмета, цель и задачи дипломной работы.

Объектом исследования являются значимые в Рунете социальные сети.

Предметом исследования выступает здоровье человека как социальная ценность, транслируемая в соцсетях Рунета.

Цель дипломной работы - изучить современную виртуальную культуру, создающую определенные поведенческие стратегии, мотивации, основанные на понимании здоровья как социальной ценности и реализуемые посредством интернета.

Для достижения представленной цели были определены такие **задачи**:

- рассмотреть возможности и проблемы использования соцсетей для репрезентации здоровья как социальной ценности;
- проанализировать активность пользователей соцсетей России;
- выявить маркеры, позволяющие изучать здоровье как социальную ценность;
- определить, что представляет собой здоровье как социальная

ценность;

- описать, как данная социальная ценность репрезентируется в таких социальных сетях, «ВКонтакте» и Instagram.

Работа носит междисциплинарный характер, на стыке журналистики, социологии здоровья, медицины.

Теоретическую основу составили работы как отечественных, так и зарубежных авторов:

- исследования по социальным сетям - Бондоренко Е. [26], Бурко Р.А., Терешина Т.В. [27], Горичева М.В. [35], Ефимов Г.З., Зюбан Е.В. [36], Уваров А. [61], Щелина Т.Т., Чудакова А.О. [69], Юдин А. [75].

- исследования по социальному здоровью – Гейнц К.О. [33], Железняк П.Д., Алексеева Л.А, Пенюгина Е.Н., Петрова Н.Г. [37], Засимова Л.С., Колосницына М.Г. [38], Калина М.С. [42], Михеев А.Е., Горбунов П.А. [50], Эрлик С.Н. [72].

- исследования о ценностях, аксиологии – Разин А.В. [53], Устюшкин Ю.М. [62], Клементьев Б.С. [44], Козлова Н., Рылеева С., Степанов Е., Федотова В. [45].

Методы исследования: анализ, обобщение, классификация, систематизация, анализ статистических данных, описание, сравнительный анализ.

База исследования – публикации в социальных сетях («ВКонтакте», Instagram). Нами было проанализировано 15 групп «ВКонтакте», где изучили более 60 постов и 15 аккаунтов в Instagram.

Структура исследования. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, библиографический списка литературы и приложений. Во введении определяется актуальность данной темы, объект, предмет, цели и задачи дипломной работы, методы.

В первой главе определяется оценка пользователей социальных сетей,

вводятся понятия, которые понадобятся в практической части. Также, определяются возможности и проблемы использования социальных сетей для раскрытия данной темы. Практическая часть демонстрирует освещение темы здоровья как социальной ценности на примере групп социальной сети «ВКонтакте» и аккаунтов блогеров социальной сети Instagram. Предоставляется информация о формировании здорового образа жизни, где подробно раскрываются элементы ЗОЖ. В заключение излагаются выводы по данной теме дипломной работы.

ГЛАВА 1. Социальные сети: определение, особенности контента и аудитории

Авторитет у читателей в последние годы набирают не СМИ, а альтернативные каналы информации (социальные сети, видеохостинговые компании и т.д.) (см.Прил.1) [54].

«На сегодняшний день в Сети представлено широкое разнообразие сервисов, которые используются в сфере масс-медиа. Они помогают структурировать, максимально интересно и лаконично представить пользователю интересующий его медиа-контент, а также вносят элемент инфотейнмента и эдьютейнмента и, что немаловажно, эстетически приятны» [43].

Когда журналист читает «Живой журнал», – он мониторит блогосферу, когда журналист читает Twitter, – он ищет очевидцев события, а если журналист посетил «Одноклассники», он, наверняка, разыскивает людей из необходимой ему социальной группы для опроса. Социальные сети и блоги стали одним из основных инструментов повседневной работы журналиста и источником значительного объема информации. О том, какую именно пользу можно извлечь из всем известных социальных платформ рассмотрим далее.

1.1. Социальные сети как часть современного интернет-пространства

Социальные сети в России стали одним из основных инструментов в деятельности журналиста, а для аудитории основным источником информации. *«В наш век переизбытка и в то же время легкой доступности информации одним из ключевых становится умение по-новому работать с источниками и знаниями, добывать необходимые сведения, структурировать их, оценивать, отфильтровывать лишнее и так называемое «фейковое», перерабатывать»* [46].

Социальная сеть (от англ. social networks) — это интернет-площадка, сайт, который позволяет зарегистрированным на нем пользователям размещать информацию о себе и коммуницировать между собой, устанавливая социальные связи. Контент на этой площадке создается непосредственно самими пользователями (UGC — user-generated content) [55].

Активность сетевого общения в Рунете с каждым годом все набирает обороты [30]. В социальных сетях теперь можно встретить людей практически любого ранга и социального положения. Можно сказать, что социальные сети представляют общую картину нашего гражданского общества.

Понятие «социальная сеть» появился в 1954 г., ввел его социолог Джеймс Бранс [30]. Однако широкую известность он получил лишь в начале XXI в., когда интернет-технологии стали стремительно развиваться.

Из специализированной компьютерной сети интернет за короткий срок приобрел черты социальной системы, что привело к возникновению соцсетей как наиболее удобного инструмента межличностных коммуникаций в виртуальном пространстве [29].

По сути, социальные сети представляют собой набор интернет-сайтов, которые позволяют людям со всего мира общаться, обмениваться текстовыми сообщениями, фотографиями, видео- и аудиозаписями.

На сегодняшний день социальные сети являются одним из самых популярных сервисов [52], который используется большей частью интернет аудитории.

Под термином «социальная сеть» в области информационных технологий понимают интерактивный многопользовательский веб-сайт [31], предназначенный для построения, отражения и организации социальных взаимоотношений.

Стоит рассмотреть подробнее основные виды социальных сетей, классификацию которых предложил Венедиктов С.В. [28]. Он выделяет социальные сети для общения, для обмена медиа-контентом, для отзывов и обзоров, для группового общения, для авторских записей и для социальных сетей по интересам.

Считаем важным представить их более подробно. Так, сети для общения - это самые распространенные и востребованные социальные медиа на сегодняшний день. И хотя данный вид социальных медиа не появился первым, он стал определяющим для всей отрасли.

Данный формат социальных медиа одним из первых предложил пользователям создать бесплатный персональный мини-сайт, который позже стал известен как профиль [28]. Сети взаимоотношений стараются предложить пользователям максимум возможностей в пределах одной платформы.

Венедиктов С.В. предлагает условно разделить сети на следующие категории:

- Сети персональных контактов (здесь вы сможете общаться и взаимодействовать с представителями индустрии еще до начала самой «выставки себя». Вы сможете начать строить бизнес-отношения, назначать встречи. Выбрать интересные мероприятия, отправлять сообщения, создать список интересующих вас компаний и их продуктов, чтобы в дальнейшем распечатать его и использовать).

- Профессиональные сети (это сети, в которых можно поделиться и обогатиться информацией по трудовой или профессиональной деятельности. Такие сети могут быть дифференцированы в зависимости от увлечения ее пользователей, например, сеть фотографов, музыкантов, охотников, автолюбителей и т.п.).

- Дейтинги (сайты для знакомств, где вы можете найти вторую половинку, пригласить ее на свидание, посмотреть чужие фотографии и выложить свои, также открытый доступ к информации о вас) [30].

Ученый относятся к ним следующие сети [28]:

- Facebook - самая популярная социальная сеть в мире с огромными возможностями для бизнеса.

- Google Plus - не самый успешный проект корпорации Google. Отличается от остальной возможности распределять подписчиков по категориям (круги). Еще одной интересной особенностью является возможность промотировать посты из Google+ в Adwords.

- VK - популярнейшая социальная сеть на постсоветском пространстве.

- Tsu - социальная сеть, где пользователи могут зарабатывать на авторском контенте.

- Muut - вы можете создать микро-сообщество для друзей, членов семьи, или коллег по работе.

- Ello - хипстеры создали свой Facebook без рекламы, и, к сожалению, повторили “успех” Google+.

- LinkedIn - самая известная сеть деловых контактов. Интересна еще и сточки зрения SEO.

- Myspace - одна из самых популярных социальных сетей в США.

- Xing - вторая по популярности сеть деловых контактов.

- OkCupid - популярная на Западе социальная сеть для знакомств.

- Loveplanet - портал для знакомств с крупнейшей базой анкет в СНГ.

Следующий вид, который выделяет Венидиктов С.В., - обмен медиа-контентом. Данный вид социальных медиа дает пользователям широкие возможности для обмена видео- и фото-контентом. Сюда относятся Flickr, Instagram, YouTube, Vimeo, Vine, Snapchat [28].

Сам принцип распространения информации и естественные возможности, например, фильтры в Instagram, дают таким социальным медиа преимущество перед многофункциональными собратьями.

Отличительной особенностью является также и масштабирование контента: некоторые предлагают публиковать короткие видеоролики, другие дают вам возможность создать собственный видеоканал.

Рассмотрим пример сетей по данному виду:

- Youtube - самый популярный видеохостинг в мире от корпорации Google.
- Instagram - из приложения для фотосъемки мутировало в социальную сеть. *«Instagram – это мобильное приложение, которое позволяет делать фотографии и короткие видео, редактировать их при помощи двадцати четырех фильтров и делиться ими как через аккаунт Instagram, так и в интегрированных с ним социальных сетях» [49].*
- Flickr - еще одна популярная сеть среди визуалов.
- Vimeo - видеохостинг с качественным видео-контентом.
- Snapchat - социальная сеть, возникавшая на основе мобильного приложения. Здесь общение происходит посредством фото-чата, где сообщения хранятся не более 24-х часов.
- Twitch - видеостриминговая платформы для геймеров.
- 500px - популярное общение среди фотографов со всего мира [28].

Следующим видом автор отмечает отзывы и обзоры. В основе зарубежных сетей Yelp и Urbanspoon лежит геолокации и возможность оставлять комментарии и рекомендации о локальном бизнесе. Airbnb и Uber, фокусируются на отзывах о местах проживания для путешественников и частных перевозчиках [28].

Рассмотрим подробнее примеры данных сайтов и сетей:

- Foursquare - геолокационная социальная сеть, которая дает возможность пользователям отмечаться в заведениях и оставлять отзывы.
- Uber - социальная сеть для водителей и пассажиров. Краудсорсинг частных поездок благодаря Uber стал сегодня устойчивым трендом.
- Yelp - одна из самых популярных социальных сетей для публикации отзывов и рейтингов на рынке США.
- TripAdvisor - социальная сеть для путешественников. Здесь пользователи могут найти отзывы, маршруты, отчеты о поездках и рекомендации отелей.
- Яндекс маркет - сервис сравнения стоимости и характеристик товаров, где пользователи оставляют отзывы об опыте покупок [28].

Автор также относит и групповое общение к своей классификации. Сообщества, форумы, Q&A-сервисы - одни из первых видов социальных медиа. К современным представителям данного вида можно отнести Quora, Reddit и Digg. В основе механики взаимодействия между пользователями лежит потребность в обмене знаниями [28].

Быть полезным - это основная задача для брендов на подобных сервисах. Данная аудитория не любит агрессивную рекламу, не обращая внимание на это правило вы рискуете получить негативную реакцию пользователей или даже заблокированные страницы от модератора. Лучшей стратегией в данном случае будет участие в обсуждении в качестве эксперта, или в крайнем случае размещение ссылки на релевантную обсуждению статью или обучающее видео от вашего бренда [28].

Рассмотрим примеры сетей группового общения:

- Quora - социальная сеть в формате “вопрос/ответ”. В отличие от других Q&A сервисов здесь в основном отвечают эксперты.
- Reddit - популярнейший в англоязычном интернете форум.
- Digg - один из первопроходцев формата “новостной социальный сайт”.
- Ответы Mail.ru - популярный на постсоветском пространстве Q&A сервис.
- Ixbt - знаменитый IT-форум.
- 4PDA - IT-форум, где преобладает тематика гаджетов и приложений [28].

Исследователь включает в свою классификацию и авторские записи. К данному типу социальных медиа относятся сервисы для блоггинга и микро-блоггинга, где пользователи создают и публикуют текстово-медийный контент. Сюда относятся такие популярные платформы, как Twitter, Medium и Tumblr.

И если преимущества Twitter для бизнеса, то другие платформы имеют разные направления. Если стратегия коммуникаций предполагает создание авторского контента, то возможно расширить аудиторию за счет данных социальных медиа. В дополнение к этому, поисковые системы очень быстро индексируют контент, опубликованный на данных площадках:

- Blogger - первооткрыватель, который дал возможность пользователям завести собственный блог.
- Medium - платформа для публикации текстового контента с акцентом на социальное взаимодействие.
- Tumblr - блог-платформа, где присутствуют широкие возможности для кастомизации и богатые социальные функции.
- Livejournal - самая популярная в русскоязычном сегменте блог-платформа.

- Twitter - самый популярный сервис микро-блоггов [28].

Еще одним видом классификации Венидиктова С.В. являются социальные сети по интересам. Самой востребованной возможностью, которую предоставляют нам социальные сети - это найти единомышленников и людей со схожими интересами. Например, Last.fm - сеть для меломанов, Goodreads - для любителей литературы [28].

Данный вид социальных сетей хорошо подходит для отраслевых сообществ или издателей [56]. Также, если ваш бизнес связан с хобби, вы можете присоединиться к существующему сообществу или создать собственное:

- Goodreads - социальная сеть для любителей литературы, где пользователи могут писать рецензии и оценивать книги.
- Last.fm - персональная радиостанция, которая анализирует предпочтения пользователя и подбирает на их основе рекомендации.
- Friendster - популярна социальная сеть среди геймеров в Азии.
- Tagged - сеть поиска друзей на основе интересов.
- IMDb - социальная сеть, посвященная кинематографу. Огромная база отзывов, рейтингов и обзоров на релизы киноиндустрии [28].

В целом классификация видов социальных медиа достаточно условна. На данный момент существует множество различных подразделений на категории и типы социальных медиа, предложенных разными авторами, однако универсальной, применимой во всем мировом сообществе просто не существует.

Для сравнения представления о социальных медиа в России и за рубежом хотелось бы дать классификацию французского эксперта Фредерика Каваццы социальных медиа [20]. Он подразделил все социальные медиа на 7 видов: сервис для публикации текстов, сервис для обмена контентом, сервис для обсуждений, для коммерции, геолокационные сервисы, профессиональные сети и игровые сервисы. Рассмотрим подробнее данные виды.

1. Сервисы для публикации текстов: микроблоги (Twitter), новостные ленты (FriendFeed, Tumblr, Posterous), Wiki-сервисы (Wikipedia, Wikia, Wetpaint).

2. Сервисы для того, чтобы делиться контентом: фото (Instagram, Flickr, Picasa), видео (YouTube, DailyMotion, Vimeo), ссылками (Delicious, Digg), музыкой (Last.fm, Spotify), документами (SlideShare).

3. Сервисы для обсуждений (Disqus, Quora, 4chan).

4. Сервисы, связанные с коммерцией (Blippy, Groupon, LivingSocial).

5. Геолокационные сервисы (Foursquare, Gowalla, Facebook Places, Google Places).

6. Социальные сети: профессиональных контактов (LinkedIn), для знакомств (Badoo), «традиционные соцсети» (Facebook, MySpace, «ВКонтакте»), «Одноклассники»).

7. Игровые сервисы (Steam, Zynga, Habbo) [20].

Отметим, что обе классификации подробно показывают нам социальные медиа, точнее их виды. Заметим, что вторая классификация, данная Фредериком Кваццы, больше нацелена на зарубежные сайты, так как он выделяет игровые сервисы, которые не являются исконно российскими. Безусловно, пользователи в нашей стране пользуются ими. Исходя из полноты представленных классификаций, то вторая более развернутая.

Официальным началом бума соцсетей принято считать 2003–2004 годы, когда были запущены LinkedIn, MySpace и Facebook. В Россию мода на социальные сети пришла в 2006 году, с появлением «Одноклассников» и «ВКонтакте».

Характерными особенностями социальной сети являются [30]:

1. Создание личных профилей (публичных или полупубличных).

2. Предоставление практически полного спектра возможностей для обмена информацией.

3. Возможность задавать и поддерживать список других пользователей, с которыми имеются некоторые отношения.

Основными принципами социальной сети являются [30]:

1. Идентификация – возможность указать информацию о себе (место учебы и работы, хобби, дату рождения, любимые занятия, книги, кинофильмы и т. п.).

2. Присутствие на сайте – возможность увидеть, кто в настоящее время находится на сайте, и вступить в диалог с другими участниками.

3. Отношения - возможность строить отношения, между двумя пользователями (друзья, члены семьи, друзья друзей и т. п.).

4. Общение – возможность общаться с другими участниками сети (отправлять личные сообщения, задавать вопросы и комментировать материалы).

5. Группы – возможность сформировать внутри социальной сети сообщества по интересам.

6. Репутация – возможность узнать статус другого участника, проследить его поведение внутри социальной сети.

7. Обмен – возможность поделиться с другими участниками значимыми для них материалами (фотографиями, документами, ссылками, презентациями и т. д.).

1.2. Социально-демографическая картина социальных сетей

Агрегаторы – сервисы, которые собирают самое интересное в социальных сетях. Помимо собственно «топа» российского «ЖЖ» есть сервис BestToday.ru. Примерно год назад появился аналогичный сервис, который анализирует тренды в российском сегменте Twitter – TheTwiJournal (tjournal.ru) [27].

Рассмотрим данные исследования аудитории социальных сетей России Л.Н. Верченова, Д.В. Ефременко, В.И. Тищенко [55].

Количество «пишуших» российских авторов достаточно большое, на первом месте исходя из данных исследователей- «ВКонтакте» – 18,8 млн.

уникальных авторов (см. Прил.1). На втором месте Instagram – высокие темпы роста, в декабре 2016 года в этой сети зафиксировано 10,6 млн. авторов, практически в 5 раз больше, чем весной 2015 г. [55]. Можем отметить, что данная сеть набирает популярность, но уступает «ВКонтакте».

Гендерная структура авторов «ВКонтакте» довольно стабильна: 43,71 % мужчин и 56,3% авторов женщин (см. Прил.2). Что касается возрастной структуры авторов «ВКонтакте», можно отметить рост числа авторов 25-34 лет, их доля составила 32,1%, чуть выше доля авторов в возрасте 18-24 лет – 32,3%, авторов моложе 18 лет – 24%, старше 35 лет всего 11,6% активных авторов [55]. Отметим, что основная аудитория социальной сети «ВКонтакте» состоит из женщин в возрасте от 18 до 35 лет.

Что касается соцсети Instagram, то она остается самой женской из всех соцсетей России, зимой 2015-16 гг. среди активных авторов 77,1% –занимают женщины [55]. Определить возраст аудитории данной сети не удастся, так как эти данные не показаны публично и их определить сложно.

«Одноклассники», как и ранее, остаются преимущественно площадкой для межличностного общения. Ежемесячная аудитория сети составляет 31,5 млн. человек, при этом публичную активность в группах демонстрируют всего 1,1 млн. чел. Гендерное распределение в социальной сети так же стабильно – 69% посетителей женского пола. В «Одноклассниках», по-прежнему, основная доля активных пользователей находится в возрастной группе 24-34 лет – 26,6%. Практически равные доли приходятся на группы 35-44 и 55 и старше – 20,7% и 20,9% соответственно. Активных пользователей младше 24 лет всего 15,8%[55]. Отметим, что данная социальная сети является женской сетью в возрасте от 24 до 55 лет.

Гендерная структура «Мой Мир» практически не изменилась, 41,8% мужчин и 58,2% женщин. В возрастном распределении посетителей сети «Мой Мир» продолжилось укрепление групп среднего возраста: доля категории от 35 до 44 лет составила 25,4%, а 25-23 – 23,9% [55]. Данная сеть

также является преимущественно интересна женской аудитории в возрасте от 25 до 55 лет.

LiveJournal – «Живой Журнал» (ЖЖ) остается площадкой для любителей «почитать, а не поговорить»: из 15 млн. человек ежемесячной аудитории, активность проявляют всего 111 тыс. посетителей. В LiveJournal сохраняется преобладание авторов мужского пола – 55,9%. «Живой Журнал» по праву можно назвать наиболее мужской социальной сетью России: в блогах отмечается также наивысшая доля содержательных дискуссий. Возрастная структура ЖЖ стабильна, наибольшая доля посетителей приходится на группы 18-24 года – 37,2% и 25-34 года – 35,8% [55]. Заметим, что из предложенных социальных сетей исследователями, ЖЖ является единственной мужской сетью.

В соответствии с возрастной категорией социальной сети определяется ее контент.

Весь контент в социальной сети «ВКонтакте» - это, прежде всего, графика, анимация, аудиозаписи, тексты, которые носят больше развлекательный и познавательный характер. Контент здесь не защищен авторскими правами, и это ключевой момент привлекательности социальной сети в Рунете.

Соответственно, выбор сети зависит от того, как пользователь хочет себя позиционировать и какие цели он преследует. Если перед ним стоит не просто задача представить себя в образе интеллектуала, а найти нестандартно мыслящих единомышленников – это Facebook, а если задача просто создать какой-либо образ, развлечься – то это чаще всего «ВКонтакте». Все это очень ярко отображается в интерфейсе соцсетей.

За 2017 год планируется значительное увеличение активности российского сегмента Instagram [55].

Причем большинство посетителей этой социальной сети являются активными пользователями других социальных медиа – доля кросспостинга из Instagram в другие соцсети превышает 50% сообщений (см. Прил. 3) [55].

В 2017 году продолжается рост российской части Facebook. Причем этот рост наблюдается в первую очередь в области деловых контактов и бизнеса. Доля Facebook при анализе бизнес тематик часто составляет более 30% всего объема данных соцмедиа по теме [55].

Рассмотрим исследование социальных сетей России на 2017 год, Brand Analytics [54].

Количество авторов за май 2017 года по подсчетам аналитической компании составило 38 млн.[54]. Большая доля контента сосредоточена в социальных сетях- 470 737 тысяч публикаций (70,2%), а 11,7 % преподает на микроблоги от общего количества, видео-ресурсов -10,8 % [54].

Рассматривая данные аналитиков наблюдаем, что в соцсети «ВКонтакте» за май зафиксировано 25 722 тыс. авторов. Instagram же продолжил тренд роста, как и заявляли в своем исследовании Л.Н. Верченнова, Д.В. Ефременко, В.И. Тищенко [55]. За месяц зафиксировано 7 143 тыс. авторов. В Twitter – за месяц было опубликовано 78 372 тыс. твитов от 1 171 тыс. авторов. В Facebook 1 953 тыс. авторов и 53 413 тыс. публичных сообщений (см. Прил.4) [54].

Гендерное распределение в соцсети «ВКонтакте»: 58,4 % авторов женского пола и 41,6 % -мужского [54]. Что касается возраста, то 37 % аудитории в возрасте от 25 до 34 лет, а 25,7%- 18-24 лет [54]. Заметим, что у данной сети основными авторами являются женщины в возрасте от 25 до 34 лет.

Социальная сеть Instagram является преимущественно женской, так как из 7,1 млн 76,9 % женского пола [54]. Возраст аудитории данной сети в исследовании отсутствует (см. Прил. 5).

Facebook является также популярной сетью у женского пола. Исходя из данных исследования из 1,9 млн авторов 58,9 %- женского пола [54]. Возраст авторов от 25 до 34 лет.

Гендерное распределение здесь более равномерное, чем в других сетях: чуть более половины – 54,4% авторов женского пола. В «Мой Мир» всего

8,7% авторов младше 25 лет. Самая многочисленная группа — 55 лет и старше (34,9%). Доля групп 35-44 и 45-54 — 21,1% и 21,4%, соответственно [54].

По данным исследования в ЖЖ 81 тыс. авторов. Как отмечено и в предыдущем исследовании, данная сеть является преимущественно мужской (60,4%). Возраст авторов от 35 до 44 лет -39,7 %-это и есть основная аудитория.

Оба исследования подробно показали нам авторов социальных сетей. Проведя сравнительный анализ, мы отметили, что большинство показателей схожи.

Данные исследования позволили нам выделить наиболее востребованные среди российских пользователей, а, следовательно, чаще посещаемые, социальные сети - «ВКонтакте», Instagram.

Вывод к главе 1

Социальные сети стали частью нашей жизни, они занимают большое количество времени жизни. Хотя, благодаря им мы можем поддерживать общение, создать сообщество по интересам, следить за репутацией других и поддерживать свою, обмениваться информацией, строить отношения, заниматься самообразованием, создавать бизнес. Они имеют как положительные, так и отрицательные стороны. Многие ученые : Гейнц К.О. [33], Железняк П.Д., Алексеева Л.А, Пенюгина Е.Н., Петрова Н.Г. [37], Засимова Л.С., Колосницына М.Г. [38], Калина М.С. [42], озадачены негативным влиянием социальных сетей. Основным минусами социальных сетей, по мнению ученых, являются свободный доступ к личной информации, получение ненадежной информации, большая трата времени в виртуальном мире.

Современный мир приучает людей к интернет технологиям и люди начинают получать информацию через удобные для них каналы. Социальные

сети стали востребованы для каждого пользователя интернетом, так и появились гражданские журналисты. Большое количество блогеров ведут свои страницы и группы, которые и стали средство получения информации для аудитории.

Исходя из исследований, ученых можно отметить, что самыми востребованными социальными сетями являются Instagram и «ВКонтакте». По данным наблюдаем, что у сетей аудитория состоит в большей части из женщин.

ГЛАВА 2. Особенности изучения здоровья как социальной ценности

2.1. Социально-культурное значение темы здоровья, репрезентируемое в социальных сетях

Сохранение и воспроизводство здоровья находятся в прямой зависимости от уровня культуры. Культура отражает меру осознания и отношения человека к самому себе. В культуре проявляется деятельный способ освоения человеком внешнего и внутреннего мира, его формирования и развития. Культура подразумевает не только определенную систему знаний о здоровье, но и соответствующее поведение по его сохранению и укреплению, но и учитывает возможности (возраст, болезни, пол и т.д.) человека [24].

Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, которая занимает верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и др.) относительная ценность здоровья все больше будет возрастать [24]. Определение «здоровье» можно раскрыть по-разному, и

каждый человек его может интерпретировать по-своему. Всемирная организация здравоохранения предлагает такое понятие: здоровье - это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [32].

Несомненно, понятие предложенное ВОЗ имеет право быть, но Гейнц К.О. предлагает свой термин. Здоровье - это неоценимое богатство, которое приносит счастье, радость, желание двигаться вперед, достигать целей, невысказанных высот. Поэтому каждый должен в меру своих возможностей как физических, так и материальных ежедневно укреплять этот бесценный дар [33]. Конечно, человек индивидуален, у каждого своего образа жизни, нормы поведения и привычки, которые выработались с детских лет и сформировались в результате обучения.

Определимся с понятием «здоровье как социальная ценность». По мнению Калина М.С, это «значимость для социальной группы степени реализации смысла жизненных возможностей ее членов» [42]. Социальность предполагает выражать значение определенных социальных связей, места и роли человека в решении общественных задач.

Понятие здорового образа жизни тесно связано со здоровьем как социальная ценность. Не стоит забывать, что в настоящее время эта формулировка на слуху у всех жителей страны. Сначала мы выделили из понятия ключевые слова: реализация и возможности, жизненные ценности.

По нашему мнению, степень реализации возможно проследить по двум векторам: сохранение и восстановление. Изучать репрезентацию сохранения здоровья возможно с помощью следующих маркеров: «спорт», «образ жизни», «сбалансированное питание», а восстановление мы исследуем по таким маркерам, как: «восстановление», «народная медицина», «духовные практики», «лечение».

На просторах социальной сети «ВКонтакте» можно найти немало групп, посвященных здоровому образу жизни, в которых рассмотрим, как представлена тема здоровья как социальная ценность представлена.

Прежде чем рассматривать тему формирования здорового образа жизни, стоит определиться с понятием «здоровый образ жизни» (ЗОЖ). Каждый толкует и понимает его по-своему, поэтому мы придерживаемся определения предложенное ВОЗ: Здоровый образ жизни представляет собой систему жизненных ценностей, направленных на то, чтобы вести активный образ жизни, правильно питаться и тем самым предотвращать заболевания и повышать естественную сопротивляемость организма [32]. Стоит оговорить компоненты, которые входят в данное понятие.

- Отсутствие вредных привычек;
- Ведение активного образа жизни;
- Соблюдение режима дня;
- Сбалансированное питание;
- Стрессоустойчивость [21].

Стоит рассмотреть их подробнее.

Казалось бы, все понимают, что такое «отсутствие вредных привычек», но не все от этого отказываются и тогда их нельзя назвать человеком, который ведет здоровый образ жизни. Человек, который не отказался от курения, алкоголя или наркотических средств не ставит свое здоровье как ценность его жизни [62].

Можно предположить, что человек не понимает, какие процессы происходят в его организме и на что влияет пагубная привычка. Курение табака вызывает зависимость, которая обусловлена прекращением выработки в организме человека никотиновой кислоты. Следовательно, появляется зависимость [65]. Однако в организм курильщика поступает не только никотин, но и другие вредные вещества. В первую очередь они оседают на гортани и легких, что приводит к нарушению насыщения организма кислородом. Это не единственная проблема с которой сталкивается

курильщик. Курение повреждает сосуды, ухудшает работу сердца и приводит к преждевременному старению. Стоит уточнить, что горячий дым, который человек вдыхает при затяжке, убивает реснитчатый эпителий поверхности легкого [71]. Когда человек бросил курить, то его легкие не восстанавливаются на 100%. Однако своевременное прекращение данной привычке может привести к лучшей регенерации ткани.

Алкоголь, также является одной из пагубных привычек населения. Состояние алкогольного опьянения можно сравнить с серьезным отравлением организма. При употреблении алкоголя страдает весь организм. Дефицит кислорода происходит для ваших органов и их клетки страдают от дефицита питания. Также алкоголь затуманивает разум и человек находится в эйфории, при которой он может творить не адекватные вещи [73]. Ему кажется, что мир другой и он счастлив, но это иллюзия. Проблема состоит в том, что любой человек к алкоголю в стрессовых ситуациях или, когда у него проблемы не идет их решать, а у него появляется желание окунуться в «счастливый мир» под опьянением.

Алкоголь забирает у человека до 90 % запасов энергии. Тогда человек от ее недостатка начинает «высасывать» ее из близких, тем самым нарушая их состояние здоровье [62].

Третья пагубная привычка - это наркотическая зависимость. В зависимости от типа наркотического вещества они имеют большую возможность влиять на организм человека. Самые опасные это психотропные вещества. Они могут сильно нарушить психику человека. Дальнейшее восстановление будет представлять собой деление на две области:

- Устранение вреда, нанесенного организму;
- Социализация [68].

Последний пункт является обязательным, так как наркоман попадает в цепь событий и связей, пагубно влияющих на его состояние. Поговорка о том, что «не бывает бывших наркоманов», в большей степени, относится к

отсутствию грамотной социализации. Окружение наркомана — такие же наркоманы, которые будут тянуть его обратно в это болото. Даже зависимость от «лёгких» наркотиков (марихуана) может перерасти в нечто большее. Причины кроются в необходимости увеличивать уровень удовольствия. Когда границы открыты, очень сложно удержаться и не попробовать всё, что предлагает кухня мира наркотиков [64].

С точки зрения энергетической составляющей, наркотики вызывают самые тяжёлые повреждения. Однако своевременные решительные шаги в сторону здорового образа жизни могут решить эту проблему. Человек должен осознать, что здоровье — это социальная ценность и он хочет вносить вклад в общество, семью.

Ведение активного образа жизни не отъемлемый компонент ЗОЖ [64]. Наше тело-это наша крепость. Мы должны относиться к ней бережливо, в ответ на нашу заботу оно демонстрирует благодарность. Она выражается в иммунитете к болезням, стойкости, выносливости и красоте. Поддержка физической формы может быть реализована упражнениями, техниками и т.д.

Соблюдение режима дня является ключевым элементом. Именно от него зависит процесс ведения ЗОЖ. Упорядоченность и четкое выполнение по запланированному графику приведет к результатам и здоровому организму [64].

В деле развития здорового образа жизни режим дня особенно актуален, так как существуют определённые временные зоны, требующие разрядки.

К рекомендациям режима дня относятся [64].:

- соблюдение режима сна

В идеале, человек должен вставать и ложиться каждый день в определённое время. Это позволяет настроить организм, так как он имеет собственные биологические часы. Примером может послужить начало выработки ферментов для осуществления переваривания пищи, которое начинается в желудке, согласно заранее сформированным привычкам [64].

- разграничение режима работы и создание перерывов

Отсутствие небольшого отдыха очень часто приводит к снижению КПД человека [64]. Даже небольшой перерыв может существенно снизить нагрузку на организм и, как следствие, устранить возможность возникновения определённых проблем его функционирования.

Сбалансированное питание является помощником в достижении результатов. Регулярные физические нагрузки не будут эффективны без правильного, сбалансированного питания.

Стоит исключить из рациона:

- Большое количество жареной еды;
- Газированные напитки;
- Чрезмерное количество специй и приправ;
- Фаст-фуд [64].

Кроме того, режим питания должен сопрягаться с определённым временем принятия пищи так.

Практика показывает, что с началом ведения здорового образа жизни и прислушиванию к нуждам организма, вы сможете естественным образом отказаться от пищевых излишек [64].

Стрессоустойчивость одна из самых сложная составляющая в современном мире. Больше всего человек нервничает на работе. Цель заработать больше денег превращает человека в зомби, который проводит много времени за работой и забывает про отдых [64]. Человек без отдыха получает стресс на организм. Стресс может произойти и не только от другого человека или ситуации, но и от переработки.

Для устранения стресса из жизни необходима определённая эмоциональная разрядка.

Как сформировать здоровый образ жизни, физкультура играет незаменимую роль. При помощи физкультуры можно добиться нормализации большинства обменных процессов организма, а также значительно укрепить его [42].

Проблема попыток создать здорового образа жизни при помощи физкультуры заключается в отсутствии понимания, какому именно виду следует отдать предпочтение. Мы рассмотрим 2 наиболее популярных вида активности, способных за кратчайший срок улучшить здоровье человека и направить его на путь развития здорового образа жизни [42]. К ним относятся:

- бег;
- плавание.

Бег позволяет не только нормализовать работу обменных процессов в организме, но и значительно укрепить его тонус. Среди преимуществ, находятся:

- нормализация давления;
- улучшение насыщения тканей питательными элементами;
- повышение выносливости;
- усиление мозговой активности;
- повышение иммунитета [42].

Доктора рекомендуют совершать пробежки утром [39]. Рекомендация объясняется просто: утренняя пробежка активизирует работу всех систем организма. Человек, который совершил пробежку утром, будет гораздо активнее, его мыслительные процессы будут протекать лучше. Кроме того, полученный тонус позволит, вопреки мнениям о том, что утренние пробежки утомляют, дольше сохранять трезвость ума [39].

Есть рекомендация сочетать утренние пробежки со стаканом свежевыжатого апельсинового сока. Подобное сочетание позволяет укрепить стенки сосудов и нормализовать давление [39].

При рассмотрении методов и средств формирования здорового образа жизни внимание человека постепенно переходит на плавание. Дело в том, что этот вид спорта позволяет максимально равномерно распределять нагрузку по всему телу. Считается, что плавание позволяет задействовать все группы

мышц [42]. Это, конечно, не является истиной в полной мере, однако то, что задействуется большинство из них — факт.

К преимуществам плавания относятся следующие пункты:

- разработка лёгких;
- возможность создания нагрузки для людей с ограниченными физическими возможностями;
- максимально корректное распределение нагрузки и, соответственно, повсеместные улучшения работы организма;
- возможность модификации и усложнения нагрузок.

Помимо плавания, в воде возможно выполнение широкого диапазона упражнений. Сопротивление воды является естественным тренажёром, который способен даже без дополнительных изысков стать решением для укрепления мышечного тонуса.

Получается, что плавание может входить в основные формирования здорового образа жизни, так как улучшение физического состояния тела естественным образом способствует отказу от пагубных привычек.

Таким образом, понятие ЗОЖ достаточно многогранно.

Хотелось бы отметить, что и психогигиена неотъемлемо связана с понятием ЗОЖ. Данный образ жизни предполагает умение контролировать свои эмоции и умение сдерживать их в нестандартных ситуациях [38].

Как отмечает Калина М.С. в современном мире в некоторых странах государство поощряет людей, которые заботятся о своем здоровье. К зарплате тех, кто отказался от вредных привычек, следит за своим весом и занимается физической культурой, прилагается надбавка. Средства, которые человек тратит на ЗОЖ быстро окупаются, так как он меньше болеет и соответственно меньше пропусков, и надбавка является отличным бонусом для работников. Европейские страны стремятся, чтобы ЗОЖ стал обыденностью, а не редкостью в жизни людей [42].

Формирование ЗОЖ и укрепление здоровья осуществляется на трех уровнях (см. Прил. 6). Следует отметить, что все это является сложным процессом [42].

Основы здорового образа жизни необходимы для полноценного становления каждого человека. Именно они позволяют плодотворно работать как на благо себя и своей семьи, так и общества в целом [42].

Многие группы «ВКонтакте» активно публикует мотивационные посты, полезные рецепты, «цитаты дня», GIF с упражнениями.

Проанализировав публикации многих групп «ВКонтакте» можно сказать, что авторы показывают своей аудитории как можно вести здоровый образ жизни в домашних условиях.

Используя маркер «сохранения здоровья» мы, проанализировав тексты. Отметим, что: авторы помогают подписчикам, реализовать потребность в сохранении своего здоровья по средствам правильного питания: *«...если вы хотите в будущем не страдать от боли в животе, от не регулярного стула, но следует позаботиться об этом с ранних лет. Просыпаясь с утра выпивайте стакан теплой воды с медом за 30 минут до еды...!»* [5].

Рекомендация нацелена на сохранение здоровья, что б не возникало проблем с возрастом.

Авторы дают рекомендации, которые нацелены на сохранение здоровья аудитории: *«*пейте теплую воду;*

**не пейте кофе больше 1 раза в сутки;*

**минимальное употребление жирной пищи;*

**пейте побольше воды утром и поменьше воды вечером...»* [5].

Физические упражнения также являются частью здорового человека. Анализируя тексты под тем же маркером, заметили, что большинство авторов нацелены на бюджетный вариант ведения ЗОЖ. Многие из них показывают, что здоровье- это социальная ценность, которую можно реализовывать через домашние физические нагрузки.

Авторы наталкивают читателя на мысль, что стоит заниматься спортом, так как, это сохранит их здоровье: *«Спорт - не просто одна из составляющих здорового образа жизни. Спорт, движение - это сама жизнь. Занятия спортом, физическими упражнениями даже при не самом правильном питании помогают сохранить здоровье, молодость и красоту...»* [10].

Автор помогает читателю с упражнениями, прописывая комплексную программу он подталкивает человека к действиям: *«Разумная физическая нагрузка — залог здоровья и хорошего настроения. Но главное, спорт — это толчок к саморазвитию. Преодолевая лень, сомнения («Смогу ли я?») и боль, вы становитесь лучше...Эта программа поможет вам начать заниматься (впервые или после долгого перерыва), поднять тонус мышц, улучшить физическое состояние и сохранить главную ценность жизни на долгие годы...Предлагаем выполнять упражнения дома или можно на природе...»* [4].

Порой человек лениться и придумывает себе отговорки, что б что-то не делать. Авторы пытаются через тексты показать, что спортом можно заниматься при любой погоде и это нужно делать для здоровья: *«Большую часть года погода нестабильна — то слякоть, то снег, то холодно, то дождь, а на посещения фитнес-центра не всегда есть средства и время. Но это не повод отказываться от физической активности, ведь можно успешно тренироваться и в квартире...Сохранять здоровье просто!»* [4].

Данные материалы нацелена больше на людей, до 40 лет, которые не имеет противопоказаний к физическим нагрузкам и стремиться к сохранению здоровья как социальной ценности. Противопоказания могут быть выражены к активным нагрузкам, например, бег, который напрягает сердечную мышцу [50].

Аудитория понимает, что здоровье-это социальная ценность. Материалы, которые заставляют человека задуматься о ценности здоровья в его жизни и начать что-то делать прямо сейчас. Мотивационные картинки

помогают осознать человеку меру его ответственности за сохранение и укрепления здоровья (см. Прил. 7,8). Картинки мотивируют и заставляют задуматься о ценности, так как из-за наших действий портится следующее поколение [15].

Если рассматривать здоровье как социальную ценность через маркер «спорт», то большое количество групп «Вконтакте» показывают это. Проанализировав тексты можем отметить, что занятия спортом нацеливают человека к правильному образу жизни. Редко, кто идет в спорт зал, не задумываясь «зачем это мне?». Безусловно есть категория людей, которые ходят ради моды, но авторы групп надеются, что люди понимают данные походы как для здоровья. Авторы данных текстов намекают читателям, что здоровье — это ценность и не следует пренебрегать ей.

Анализируя тексты по маркеру «спорт» мы выделяем следующую категорию текстов: *«Физкультура, спорт и здоровье находятся в тесной взаимосвязи. Влияние экологических факторов, ритм современной жизни, постоянное присутствие в окружающей среде агрессивных микроорганизмов ослабляют здоровье людей. Вот почему так важно укреплять защитные силы организма всеми доступными способами... Современная медицина и педагогика стараются популяризировать спорт и привить в массовом сознании положительное отношение к физкультуре»* [18].

Автор пытается показать важность спорта для здоровья человека.

Авторы пытаются донести смысл спорта, что им следует заниматься для здоровья, а не для внешней красоты тела: *«Современная жизнь устроена так, чтобы человеку было комфортно жить. Автобусы, метро, автомобили все это помогает человеку жить, добираться до работы... Тем самым современный человек снизил двигательные способности. Функциональные способности человека снижаются, частые переломы, хрупкие кости. Да, малоподвижный образ жизни ведет к переломам, так как ухудшается кровообращение костной ткани, вследствие этого костная ткань не*

снабжается полноценно питательными веществами. Мышцы становятся дряблыми, и количество мышц уменьшается, но увеличивается количество жира в организме... Человек, который любит спорт, любит и жизнь, ощущает в полной мере себя в жизни» [14].

Текст показывает важность физических нагрузок для человека и нацеливает читателя на занятия спортом: *«...спорт, физкультура и здоровье тесно взаимодействуют между собой... То есть, можно с уверенностью сказать, что спорт помогает здоровью и здоровье-это главная наша ценность. Спорт может устранять разные заболевания и болезни. Заниматься этим видом деятельности нужно в качестве профилактики и чтобы постоянно чувствовать себя молодым и здоровым...» [4].*

Не стоит забывать и про понятие «антиздоровье», именно таким маркером мы и воспользовались. Не обязательно объяснять ценность здоровья человеку на положительных примерах, можно показать в призме «антиздорового образа жизни»: *«...Автор пообщался с радикальными «антизожесцами» и составил мини-историю на основе их взглядов... «Каждый человек является творцом» — возразит им Игорь Кузнецов — «и когда ему надо себя мотивировать на какую-то работу — он может делать это с помощью алкоголя и сигарет... а вы считаете как и наши «антизожесцы»? Вы считаете, что здоровье-это ни что, а главное алкоголь?...» [2].*

2.2. Основы здорового образа жизни как ключевой маркер здоровья в социальных сетях

Федеральное бюро спикеров HUBSpeakers составил список ЗОЖ-специалистов, групп и блогеров, которые любят спорт, разбираются в тренировках и правильном питании. Публичными выступлениями и увлекательными статьями они мотивируют других людей заняться своим здоровьем. Сегодня ЗОЖ – сверхпопулярная тема [54]. Неудивительно, что

количество подписчиков у популяризаторов здорового образа жизни, растет день ото дня.

В каждом возрасте не будет уместно выражение «веду здоровый образ жизни». По данным исследователей Эрлик С.Н.(было опрошено 5500 респондентов) 54,2% из них считают, что «здоровье — самое главное в жизни», 35,7% — «здоровье — необходимое условие полноценной жизнедеятельности», т.е. 89,9% из числа опрошенных относят здоровье к числу важнейших и необходимых ценностей жизни, 2,9% опрошенных высказывают суждение «есть и другие ценности, которые также важны для здоровья» (по мнению 2,3%, существуют ценности, ради которых можно поступиться здоровьем, 4,6% «предпочитают жить не думая о здоровье») [72].

Хотелось бы отметить закономерность зависимости между обществом и индивидом. Если рассматривать общество здоровым, то в нем формируется и здоровый индивид.

Формировать определенный поведенческий паттерн, как известно, лучше посредством конкретного примера. Достучаться до сознания людей авторы пытаются через наглядные «антипримеры», которые не вызывают гордость за человека, а наоборот дискриминируют его поведение: *«Как общаться и дружить с анти-ЗОЖниками? Да, друзей выбирать можно, и от тех, кто тянет вас вниз, можно легко отказаться. Но как быть с родственниками и коллегами?»*

Надоели эти постоянные: "выпей с нами, чего ты как ханжа", "ты слишком худая, от одного пирожного ничего не будет", "ну съешь ещё кусок, а то обижусь!" и т.п. Люди совершенно не воспринимают слово "НЕТ" и продолжают навязывать своё мнение и свой образ жизни. Особенно легко поддаться, когда еда действительно вкусная, или когда на алкоголе настаивает начальник, которому грубить не особо хочется... А вы решили что для вас здоровье?» [10].

В возрасте после 45 лет, как утверждают медики, человек должен научиться восстанавливать и поддерживать здоровым организм, а не гнаться как молодые люди за современными тенденциями ЗОЖ [33]. Материалы авторов разных групп помогли выделить еще один маркер - это «возможности восстановления здоровья». Тексты показывают, как нужно подходить к выбору продуктов питания, что б они шли не во вред, а наоборот на восстановление некоторых функций организма. Прежде читатель должно понимать, что происходит с его организмом, когда он съел яблоко, конфету, кашу и т.д. (см. Прил. 9). Также авторы некоторых групп предлагают физически нагрузки для восстановления тонуса организма. Разница этих упражнений между тех, которые человек делал в 20 лет, они восстанавливают тонус мышц и общего состояния организма, а не увеличивают мышечную массу.

Автор нацеливает женщин, что стоит заниматься физической активностью, но можно и делать упражнения дома. Также не стоит перегружать организм повторами ил большим весом при упражнениях. Достаточно просто начать с малых повторений: *«За лечение и восстановление организма никогда не поздно бороться, это ведь ваша жизнь и только вы несёте за неё ответственность... Помните, если до этого дня вы не занимались никакими физическими упражнениями, то вялость, сутулость, деформация суставов в вашем возрасте практически непоправимы. Причиной считаются рубцовые изменения в суставах костей.... Спринт на месте помогает защитить кости от ослабления. Начинать нужно с разминочного бега, постепенно увеличивая скорость и добавляя энергичные движения руками. Колени тоже поднимайте все выше и выше. Новичку достаточно 20 секунд этого упражнения, более подготовленные могут бежать в течение 30 секунд...»* [10].

Питание после 40 лет, должно содержать большое количество полезных элементов, что б они восстанавливали ваше здоровье, а не «зашлаковывали» его: *«Организм человека - это сложный биологический*

механизм. И прежде, чем приступать к его восстановлению, нужно сначала разобраться, как он работает...Основную часть рациона должны составлять свежие фрукты и овощи, крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, рыба, птица, цельно зерновой без дрожжевого хлеба...Сахар замените медом, соль — приправами, молоко — обезжиренными йогуртами.» [6].

Не обязательно бежать к дорогим косметологам, можно просто выполнять не сложные процедуры по уходу за кожей в домашних условиях. Авторы придерживаются народной медицины на восстановление здоровой кожи: *«Кожа после 40 нуждается в регулярном питании и увлажнении. желток;*

20 гр. картофеля;

25 капель витамина E;

15 капель витамина A.

Картофелину сварить, очистить от кожицы, размять в однородную массу. Отдельно взбить желток с витаминами, соединить компоненты. Распределить на распаренных покровах с помощью шпателя снизу-вверх, плотно прижимая к поверхности кожи. Держать около тридцати, после снять остатки. Процедуры проводить курсами по десять дней раз в три месяца....» [4].

Группы, созданные «Вконтакте» помогает своими советами как оставаться здоровыми. Большое количество постов с простыми советами, мини-видео с упражнениями, рецепты правильного питания. Посты нацелены что б донести людям как важно быть здоровыми и это не сложно. Рецепты для здоровья основаны на народной, натуральной медицине. Помогают сохранить здоровье, а кому-то вернуть его в прежнюю форму. Подбирая маркеры, мы были уверены, что при анализе выявим много постов, которые будут направлены на лечение традиционной медициной. Проведя анализ можем отметить, что если речь идет лишь о восстановлении здоровья, то рекомендуют народную медицину. Если же выявлено какое-либо

заболевание у человека, то врачи рекомендуют лечение, назначенное врачом и это традиционная медицина [29].

Анализируя тексты можно сказать, что ценность здоровья заключается не только в ведении здорового образа жизни- ходя в спорт зал, но и поддержка здоровья каждый день. Тексты, опубликованные в группах данной социальной сети, заставляют задуматься что каждый день перед нами стоит выбор сохранять или портить свое здоровье. Когда мы выбираем косметику, продукты питания мы не думаем, что своим выбором мы можем навредить себе.

Социальная сеть «ВКонтакте» имеет массу групп, где активно публикуются врачи со своими злободневными темами. Анализ текстов доказывает, что современные медики активно показывают людям ценность их здоровья. Публикую тексты, которые направлены на людей за 40 лет, которые стремятся сохранять свое здоровье и прожить долгие годы. Авторы делятся с людьми советами по сохранению здорового организма через медицину, которая доступна всем. Рассказывают последствия халатного отношения к здоровью, стараться привлечь и достучаться до сознания людей, что б они относились к своему здоровью бережливо: *«Перхоть – весьма распространенная проблема, которая, с одной стороны, не кажется слишком серьезной – не представляет угрозы для жизни и здоровья. С другой стороны, может стать причиной комплексов, вызывая эстетический дискомфорт...рекомендации избавления от перхоти народными средствами...все проблемы с нашей кожей из-за недооценки нашего здоровья Вами!»* [6].

Каждому человеку с рождения дано здоровье. И то, как он распорядится этим даром, приумножит его или растратит, зависит только от самого человека. Для это создаются всевозможные группы, паблики, которые через приемлемые для человека каналы информации пытаются до него достучаться. Гражданские журналисты пытаются рассказать и

проинформировать общество о том, как можно реализовать здоровье как социальную ценность.

Самой женской социальной сетью России, считается Instagram, как мы это выяснили в предыдущей главе.

Иногда Instagram является полезным источником информации для людей. Вот некоторые теги в Instagram, весьма интересные для людей ЗОЖ или тех, кто ценит свое здоровье. Владельцы этих аккаунтов каждый день вдохновляют читателей во всем мире. Блогеры делятся не только полезными рецептами, но и техникой выполнения спортивных упражнений, позами йоги, вдохновляющими цитатами.

Анализируем тексты другой социальной сети по выбранным меткам.

Каждый день в Instagram блогеры рассказывает более 50-ти тысячам читателей о своем образе жизни. Пытаясь на своем примере показать, как важно быть здоровым. Первый марке, который мы рассматриваем- это «сбалансированное питание».

На страницах авторы публикует рецепты, которые каждый может приготовить, и они не вредят вашему здоровью, а наоборот помогают организму получать все необходимые элементы. Блогеры выкладывает красивые фотографии своих завтраков, обедов и ужинов вместе с рецептами. Чаще всего это необычные, но простые в приготовлении блюда - ризотто с тофу и брокколи, сырный пирог с цветной капустой, шоколадно-кленовые батончики с мюсли и так далее.

Авторы данной социальной сети на собственном примере показывают читателям, что стоит ценить здоровье и относиться к нему бережно.

Рецепты, которые выкладывают авторы каждый читатель может приготовить самостоятельно дома. При этом авторы показывают калорийность и содержание белков, жиров и углеводов, что полезно для человека, следившего за своим весом: *«Сбалансированное питание — это залог нашего здоровье. Здоровье — это наша жизнь...Запеканка из куриной грудки. Итого на 100 грамм 114 ккал Б/Ж/У 18.2 / 3.7 / 1.9Ингредиенты:*

Куриная грудка — 2 шт. Лук репчатый — 1 шт. Морковь — 1 шт. Перец болгарский (красный) — 1 шт. Яйцо куриное — 1 шт. ...» [1].

«Правильно питаться я решила, когда осознала, что для меня здоровье и жизнь. Я стала ценить здоровье после серьезной болезни, жаль, что поздно...Салат из курицы и свежих овощей - отличный и быстрый ужин! Итого на 100 грамм 67 ккалБ/Ж/У 11.1 / 1.5 / 1.5Ингредиенты: Куриное филе — 1 шт. Коктейльные помидоры — 3-4 шт. Огурцы — 1-2 шт. Листья салата. Зеленый лук — 3 стебля Петрушка — 3-4 веточки...» [1].

Акаунты Instagram способен не только вдохновить на здоровое питание, но и научить любить жизнь во всех ее проявлениях. Много авторов рассказывают о страшных болезнях, которые переворачивают их жизнь и ее понимание. Люди начинают понимать, что здоровье- это главная ценность их жизни. Авторы пытаются достучаться до читателей и показать, что здоровье- это социальная ценность, которая находится в руках каждого человека. Заниматься своим здоровьем нужно сознательно и понимать тебе надо его восстанавливать или же вести активный образ жизни и тем самым укреплять.

Данная социальная сеть больше направлена на молодую аудиторию, которая стремится сделать свое тело красивым и здоровым, поэтому многие блогеры в лице спортсменов, врачей создают страницы, что б показать людям как важен спорт. Спорт-это здоровье, которое является главной ценностью человека.

Подобные посты нацелены мотивировать людей к действиям, а они, не показывают конкретных упражнений, а выступают лишь мотиваторами: *«Спорт – это здоровье. Еще в прошлом был хорошо известен надежный и универсальный способ улучшения здоровья, увеличения долголетия человека, этим способом является спорт. Спорт, это способ поддержания и улучшения здоровья, не требующий дорогих препаратов либо лекарств, а только лишь желания и небольших усилий над самим собой...Кроме этого занятия спортом являются лучшим отдыхом в первую очередь для людей с умственной работой, поэтому включив в ежедневный график занятия*

спортом, Вы не только улучшите свое здоровье и продлите жизнь, но и улучшите свои показатели в работе...Занимайтесь спортом!!! Помните, что спорт – это здоровье!!!» [8].

Советы для спортсменов тоже популярное явление для блогеров. На собственных примерах они показывают, как облегчить боль после тренировок: *«Для предотвращения появления боли в мышцах: сделайте несколько упражнений на растяжку сразу после тренировки. Таким образом вы сможете избежать остывания мышц и появления травм, растяжений, воспаления сухожилий...» [12].*

Подобные посты с историей и рекомендациями упражнений мотивируют и помогают людям прийти к спорту. Возможно для кого-то не является проблема ожирения, но прочитав пост человек задуматься и пойдет в спорт зал: *«Когда мне поставили последнюю стадию ожирения, и я еле ходила и дышала, то поняла, как важно здоровье и быть здоровой. Зачем я в детстве ела эти булочки? Почему не ходила с подружками на гимнастику...Когда осознала, что жизнь на грани смерти, тогда решила всеми силами карабкаться...если у вас есть склонность к ожирению или вы сладкоежка, то задумайтесь, а зачем вам здоровье, жизнь? Не совершайте моих ошибок...вот вам программа физических упражнений для красивой фигуры....»[17].*

Многие врачи диетологи стараться поделиться с аудиторией как можно сохранить «внутреннюю часть организма» здоровой. Многие люди не едят мясо по разным причинам, но порой выглядят здоровее чем мясоеды. Диетологи рассказывают на своих страницах о пользе каждого продукта, который сохраняет наше здоровье изнутри. Мясо, которое как нам казалось неотъемлемое звено рациона не всегда нам поможет в сохранении здоровья. Маркером анализа текстов выступит «образ жизни».

Подобные советы помогают читателям сохранять красоту: *«15 правил сохранения здоровья и долголетия.- Лицо нужно почаще массировать.- Волосы нужно почаще расчесывать.- Глаза должны постоянно двигаться.-*

Уши должны быть постоянно настороже.- Зубы верхние и нижние должны постоянно соприкасаться- Рот должен быть всегда прикрыт...»[16].

Казалось бы, что тут такого, но регулярные привычки в ЗОЖ меняют жизни людей.

«Здоровье - величайшая человеческая ценность. Хорошее здоровье - основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности...Сбалансированное питание в первую очередь сохранит вашу ценность изнутри...Творожено-вишневый смузи.— одна упаковка не зернистого творога.— горсть замороженной вишни.— один банан.— чайная ложка меда...» [9].

Для некоторых ценность здоровья приходит через медитации, занятие йогой, которую некоторые выносят под отдельную группу, а не включают со спортом. Маркером данных анализов текстов будет «здоровье как ценность через духовное сознание». Публикации рассказывают, как можно благодаря йоги сделать свое тело красивым и оставаться здоровым. Не стоит откладывать в долгий ящик заботу о себе. В молодости все считают, что здоровы и могут вести антиздоровый образ жизни, но не думают, что все выплывает в более старшем возрасте. Данная публикации показывает молодым людям, что следует начинать уже укреплять здоровье и помнить, что это главное в жизни каждого: *«Йога и здоровый образ жизни - понятия неразделимые. Дело в том, что основной целью занятий йогой является полное оздоровление организма, включая в себя и моральное восстановление. Есть такая замечательная поговорка: "в здоровом теле - здоровый дух". Она как нельзя лучше характеризует йогу, вековая история которой актуальна по сей день...Лишь благодаря йоге вы сможете понять всю ценность здорового организма» [7].*

Для любителей йоги много текстов от йогов, которые помогают человеку быть наедине собой и выполнять все упражнения дома: *«Упражнения или асаны (позы) должны выполняться в удобном для вас темпе. Задерживайтесь в каждой позе как минимум на 3 вдоха и выдоха.*

Делайте небольшие паузы между позами. Относитесь к каждому движению внимательно. Концентрируйтесь на работе вашего тела и постарайтесь отпустить все посторонние мысли. Прислушивайтесь к себе и не перенапрягайтесь. Занятие должно быть приятным. Держите под рукой стакан воды. Если вы устанете, сделайте несколько глотков и вскоре вы ощутите прилив энергии. Желательно заниматься каждый день.» [7].

Раз аудитория данной сети в большей степени является молодежь, которая считает, что надо попробовать в жизни все. Соответственно многие из них ведут антиздоровый образ жизни. Многие этого не понимают и пытаются достучаться до них через средства их мировосприятия. Существует много аккаунтов, которые нацелены показать их жизнь со стороны и тем самым достучаться до сознания и показать ценность здоровья. Маркером выступает «антиздоровье»: *«У меня есть сосед, молодой парень, красивый не передать словами...был..а стал алкашем и наркоманом. Человек бросил спорт, попал в плохую компанию в которой ему говорили «Выпей или ты меня не уважаешь» и так из белого лебедя он превратился в черного гуся....когда-то он был выдающимся спортсменом и научил меня ценить жизнь, всегда мне говорил, что здоровье это наша главная ценность и если мы ее с детства будем оберегать то проживем до 150 лет...Видно в какой-то момент он забыл про свои слова...»[8].*

Подобные посты показывают молодому поколению их поведение со стороны и тем самым автор пытается объяснить человеку, что лучше заняться спортом и чего-то добиться, чем просто сидеть на скамье у дома: *«Было совсем недавно, а вспоминать стыдно. Пошла мода на слабоалкогольные напитки и модные сигареты с капсулами. У меня был такой возраст, что все «тяну в рот». Накупили с подругами и идем мимо подъезда, где сидят парни постарше, хотим показать, что крутые...мы ждали другой реакции, а они начали смеяться и говорить, что мы глупые и не видим будущего. На тот момент, мы не понимали, что они имеют ввиду, но сейчас спустя время я поняла, насколько не ценила здоровье, а лишь*

портила его, за что сейчас огребаю...не гонитесь за модой на вредные привычке, гонитесь за абонементом в спорт зал» [13].

Вывод к главе 2

Без всякого сомнения, одна из главных проблем постиндустриального общества состоит в том, чтобы люди наконец-то просто могли выйти на улицу и заняться физическими упражнениями. Сегодня большинство людей проводит подавляющую часть наших повседневных занятий за компьютером, все время смотрят в экран планшета, смартфона или телевизора. Пропаганда здорового образа жизни. Создаются проекты, станции в интернатах, которые пытаются показать людям ценность здоровья. Надеются повлиять на сознание масс своими постами, примерами из жизни или же научными материалами и исследованиям. Они успешно применяют социальные сети для того, чтобы пропагандировать людей чаще выходить на улицу и вообще вести более здоровый образ жизни.

Социальная сеть «ВКонтакте» из исследований в первой главе показала, что аудитория является в возрасте от 18 до 35 лет. Проанализировав тексты. Мы можем утверждать, что в большинстве читают подобные посты женщины от 35 лет, так как они в большей степени интересуются восстановлением здоровья. Что касается Instagram то можно сказать, что возраст данной аудитории от 16 до 35 лет. Большое количество постов направленно на создание красивого тела, на шаг к ведению здорового образа жизни. Подобные темы интересуют больше молодую аудиторию, чем тех, кто стремиться восстановить красоту и здоровье тела.

Заключение

Таким образом, мы пришли к выводу, что здоровье как социальная ценность актуальная тема. Ее обсуждают в социальных сетях не только медики, но про нее пишут и блогеры без медицинского образования.

Современное явление гражданской журналистики позволяет внедрять данную тему в разные слои населения. Мы рассматривали социальные сети, аудитория которой имеет разную возрастную категорию.

«ВКонтакте» тема здоровья как социальной ценности в большей мере показана для людей, которые не стремятся накачать свое тело, а их больше

интересует как восстановить здоровье или уберечь его. По данным исследователей возраст данной социальной сети они выделяют от 18 до 35 лет. Проанализировав тексты, мы отметим, что данная сеть нацелена на аудиторию: 35 +.

Instagram является молодежной социальной сетью, где многие пользователи даже не задумываются о теме здоровья. Многие из них просто на волне популярности ЗОЖ берут и начинают вести его. Не стоит забывать, чтоб ведение здорового образа жизни было эффективно следует понимать, что такое здоровье и что это социальная ценность.

Современная молодежная социальная сеть Instagram освещает здоровье как ценность в ключе создания красивой фигуры или же правильного питания на быструю руку или для ленивых. Можно сказать, что данная сеть больше нацелена на аудиторию до 30 лет. Не стоит забывать, что блогеры больше популярны у молодой аудитории, соответственно в Instagram ее больше.

Хотим отметить, что, проанализировав посты из двух социальных сетей можно прийти к выводу, что не традиционная медицина в современном мире более актуальна для цели восстановления здоровья. Если же был поставлен диагноз и человеку нужно вылечить свою болезнь, то следует прибегнуть к традиционной.

Исходя из анализа большое количество авторов, часть из которых имеют медицинское образование, предлагают рецепты или методы укрепления и восстановления здоровья, как социальной ценности, благодаря простым, дешевым и натуральным средствам.

Прослежена и тенденция спада гонкой за диетами. Идет тенденция здорового тела, которое подтянуто и не обязательно должно быть истощено диетами. Просмотрев определенное количество постов, ни в одном не наблюдалось, что б автор навязывал диету. Наоборот говорят, что не стоит голодать и приводить в стресс свой организм, следует слушать его и питаться сбалансированно и правильно.

Здоровье давно уже превратилось из категории витальной в категорию социальную, а, следовательно, прежде всего в сфере социального следует искать пути его совершенствования и укрепления.

Список использованных источников

1. «Белли Гибсон» [Электронный ресурс]/ Социальная сеть «Instagram». –URL: https://www.instagram.com/explore/tags/healing_belle/
2. «Врачи РФ» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «ВКонтакте» – URL: <https://vk.com/medicinadoctors>
3. «Врачи» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «ВКонтакте» – URL: <https://vk.com/club327341>
4. «Здоровье-это модно» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «ВКонтакте» – URL: <https://vk.com/public158654945>

5. «Здоровье-это модно» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «ВКонтакте» – URL: https://vk.com/love_zozh
6. «ЗОЖ| Здоровая нация» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «ВКонтакте»– URL: <https://vk.com/zdorovay.nacia>
7. «Йога» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «Instagram» – URL: <https://www.instagram.com/dayogaru>
8. «Маша Мюллер» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «Instagram» –URL: https://www.instagram.com/masha_muller
9. «Ольга Малышева» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «Instagram» –URL: <https://www.instagram.com/olyamalysheva/?hl=ru>
10. «Просто о здоровье» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «ВКонтакте» – URL: <https://vk.com/zdoroveprosto>
11. «Рецепты правильного питания от диетологов» [Электронный ресурс]./Социальная сеть «ВКонтакте»–URL: https://vk.com/recepty_pravilnogo_pitaniya
12. «Сара Форте» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «Instagram» – URL: <https://www.instagram.com/sproutedkitchen/?hl=ru>
13. «Сара» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «Instagram» – URL: <https://www.instagram.com/mynewroots/?hl=ru>
14. «Секреты здоровья.О чем молчат врачи» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «ВКонтакте» – URL: https://vk.com/sekreti_zdorovya
15. «Секреты здоровья» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «ВКонтакте »– URL: <https://vk.com/medical.blog>
16. «Смузи» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «Instagram»- URL: <https://www.instagram.com/simplegreensmoothies/?hl=ru>
17. «Хилл МакКил» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «Instagram»–URL: <https://www.instagram.com/nutritionstripped/?hl=ru>
18. «Я люблю ЗОЖ» [Электронный ресурс]. / Социальная сеть «ВКонтакте »– URL: https://vk.com/love_zozh

Библиографический список литературы

19. Bigness.ru / Социальные сети: пожиратели времени или полезные ресурсы [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.bigness.ru/articles/2008-12-09/internet/5373>.

20. Webtexts/ Польза соц.сетей – в чем суть. – Изд: Контент-издательство [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.texts.com.ua/go/ru/article--ResourceID--9529--category--travel--page.html> .

21. Аналитические материалы Brand Analytics [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.shopolog.ru/metodichka/analytics/social-nye-seti-v-rossii-zima-2015-2016-cifry-trendy-prognozy>.

22. Архангельский А.М. Моральные ценности и современность // Вопросы философии, 1983, № П. — С. 88-93.
23. Афонина А.А., Попов Д.Г. PR-сопровождение товаров, услуг и идей в поведенческой модели «ЗОЖ» // Неделя науки СПбПУ: материалы научной конференции с международным участием. – 2016. – С.170–173
24. Бескова И.А. Здоровье человека в свете даосской традиции // Философия здоровья. М.: ИФ РАН, 2001. — С. 196-212.
25. Богомолова Н.Н. Социальная психология печати, радио и телевидения / Н.Н. Богомолова .— М. : Изд-во Моск.ун-та, 1991. – С. 57–61.
26. Бондаренко, Е. Социальные сети как инструмент развития: виды и возможности [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.trainings.ru/library/articles/?id=10067> (дата обращения: 20.01.2018).
27. Бурко, Р.А., Терёшина Т.В. Социальные сети в современном обществе // Молодой ученый. – 2014. – №7. – С. 607-608.
28. Венедиктов, С.В. Медиакommunikация в гражданском обществе / С.В. Венедиктов // Вестник Пермского университета. Серия: Политология. – 2013. - № 3. – С. 80-92.
29. Влияние соц.сетей на реальную жизнь // DK NEWS. Новостной портал [Электронный ресурс]. – URL: <http://dknews.kz/vliyanie-socialnykh-setej-na-realnuyu-zhizn.htm3> (дата обращения: 20.01.2018).
30. Возможности соц.сетей. [Электронный ресурс]. – URL: [http://ido.tsu.ru/other_res/pdf/2\(46\)_2012_45.pdf](http://ido.tsu.ru/other_res/pdf/2(46)_2012_45.pdf) (дата обращения: 20.01.2018).
31. Все о социальных сетях / Большой доклад о социальных сетях [Электронный ресурс]. – URL: <http://vseteti.wordpress.com> (дата обращения: 20.01.2018).
32. Всемирная организация здравоохранения: ВОЗ [Электронный ресурс] // Офиц. сайт. – URL: <http://www.who.int/ru/>.
33. Гейнц, К.О. Здоровьесозидающая деятельность в условиях современного информационного общества [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/1346/14295>

34. Горбунов А.С. Насильственное воздействие на личность со стороны средств массовой коммуникации: социально-философский анализ. Автореф. дисс. канд. философских наук. М.: МПУ, 2000. — 22 с.
35. Горичева, М.В. Зависимость от соц.сетей – эпидемия XXI века// Старт в науке. – 2017. – № 3. – С. 134-136.
36. Ефимова Г.З., Зюбан Е.В. Влияние соц.сетей на личность // Интернет-журнал «Мир науки», 2016 [Электронный ресурс]. – URL: <http://mir-nauki.com/PDF/20PSMN516.pdf>
37. Железняк П.Д., Алексеева Л.А., Пенюгина Е.Н., Петрова Н.Г. Современные оценки качества стационарной мед. помощи по результатам социологического исследования // Проблемы социальной гигиены и истории медицины. № 3. 1996. — С. 23-28. жизни у российской молодежи: возможности и ограничения государственной политики // Вопросы государственного и муниципального управления. – №4. –2011. – С.116–119.
38. Засимова Л.С., Колосницына М.Г. Формирование здорового образа
39. Интернет портал Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] // <http://www.who.int/about/mission/ru>
40. Инфографика: Быть в тренде. Рейтинг самых популярных соцсетей в Украине и мире [Электронный ресурс]. – URL: http://www.liga.net/infografica/333818_byt-v-trende-reyting-samykh-populyarnykh-sotssetey-v-ukraine-i-mire.htm
41. История развития соц.сетей / Социальные сети [Электронный ресурс]. –URL: http://omskpress.ru/news/25523/istoriya_razvitiya_sotsialnx_setey
42. Калина М.С. Здоровый образ жизни в информационную эпоху: между ценностью и модой // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – Том 2.– № 2. – 2014. – С.47–50
43. Карпенко И.И., Новейшие тенденции визуализации журналистской информации в контексте мультимедийных интернет-

технологий репрезентации контента//Дискурсиология и медиакритика средств массовой информации. ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017- с.190.

44. Клементьев, Б.С. Трансформация личности в пространстве Интернета // Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. – 2017. –Т.6, вып. 2 (22). – С. 173-178.

45. Козлова Н., Рылеева С., Степанов Е., Федотова В. Ценностные ориентиры — предпосылка программы переустройства общества // Общественные науки и современность. 1992. № 1. — С. 36-44

46. Коломийцева Е.Ю., Писаревская Н.С., Новые тенденции в развитии интернет-журналистики//Дискурсиология и медиакритика средств массовой информации. ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017- с.194.

47. Компьютер и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: www.readbox.ru/1094.html

48. Лапин Н.И. Изменение ценностей и новые социальные структуры. Куда идет Россия? М.: Наука, 1998. — 236 с.

49. Малахов Е.А., Instagram: новые тенденции средств и методов продвижения//Дискурс современных масс-медиа в перспективе теории, социальной практики и образования: II Международная научно-практическая конференция.Актуальные проблемы современной медиалингвистики и медиакритики в России и за рубежом: II Международный научный семинар. ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016. –с.245.

50. Михеев, А.Е., Горбунов П.А. Интернет и сохранение здоровья [Электронный ресурс]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/internet-i-sohranenie-zdorovya-1>

51. Паркинсон Д.Р. Люди сделают так, как захотите вы. М.: Новости. 1993. —215 с.

52. Развитие интернета в регионах России [Электронный ресурс] //Yandex.ru.-URL: https://yandex.ru/company/researches/2016/ya_internet_regions_2016.

53. Разин А.В. Ценностная ориентация и благо человека //Вестник МГУ. Сер. 7. Философия. 1966. № 1. — С. 77-82.
54. Социальные сети в России, лето 2017: цифры и тренды [Электронный ресурс]. – URL: <http://blog.br-analytics.ru/sotsialnye-seti-v-rossiileto-2017-tsifry-i-trendy>
55. Социальные сети и виртуальные сетевые сообщества / Отв. ред. Л.Н. Верченков, Д.В. Ефременко, В.И. Тищенко. – М: ИНИОН РАН, 2013. – 360 с.
56. Социальные сети от А до Я / Больше времени на общение [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.social-networking.ru/papers/36>
57. Социальные сети: кто туда ходит и зачем? [Электронный ресурс]. – URL: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116254> .
58. Социальный PR-портал SOVETNIK.RU [Электронный ресурс] // URL: <http://www.sovetnik.ru/> – (дата обращения: 05.02.2017).
59. Статистическая информация Минздрава России. [Электронный ресурс] // Росминздрав. – URL: <https://www.rosminzdrav.ru/ministry/61/22/stranitsa979/statisticheskaya-informatsiya-minzdrava-rossii>.
60. Толковый словарь русского языка [Электронный ресурс] //Vedu.ru. – URL: <https://www.vedu.ru/expdic/>.
61. Уваров, А. Средства массовой информации как институт гражданского общества / А. Уваров // Человек и закон. – 2014. - № 10. – 9-16.
62. Устюшкин Ю.М. Условия гуманитарности как факторы ценностного отношения к здоровью // Здоровье человека как предмет социально-философского познания. М.: ИФ РАН, 1989. — С. 107-120.
63. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 № 323-ФЗ, в ред. от 29.12.2017 [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.consultant.ru>
64. Фролов И.Т. Глобальные проблемы и будущее человечества. М., 1984.

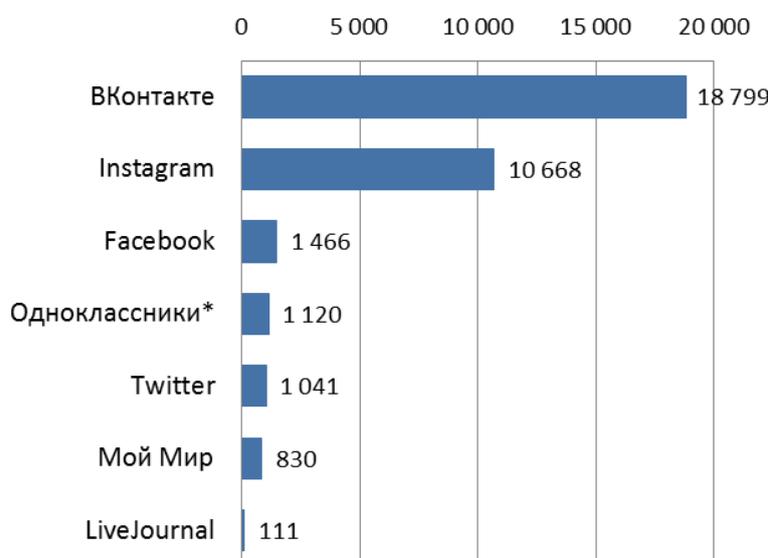
65. Хабрахабр / Социальные сети. [Электронный ресурс]. – URL: http://habrahabr.ru/blogs/social_networks/22811
66. Хен Ю.В. Евгенический проект оздоровления народонаселения // Философия здоровья. М.: ИФ РАН. 2001. — С. 213-224.
67. Центр информационных коммуникаций / Общение в социальных сетях вредит здоровью [Электронный ресурс]. – URL: http://www.commcenr.ru/mmedia/articles/2009_02_26_02.html
68. Шаталов А.Т. Медицинское знание как единство социального и биологического подходов // Биология в познании человека. М. 1989.
69. Щелина, Т.Т., Чудакова А.О. Использование возможностей соц.сетей в формировании установки на ведение здорового образа жизни // Молодой ученый. – 2015. – №23.2. – С. 41-43.
70. Эрлик С.Н. Биофилософия и человекознание // Биофилософия. М., ИФ РАН, 1997. —С.127-148.266. Эфраимсон В.П. Гениальность и генетика. М.,1998.
71. Эрлик С.Н. Жизнь как ценность. М., 1998.
72. Эрлик С.Н. Здоровые потребности и потребность в здоровье // Валеология человека: здоровье, любовь красота. В 5 т. Т.1, СПб., 1996.
73. Юдин Б.Г. Здоровье человека как проблема гуманитарного знания // Философия здоровья. М.: ИФ РАН. 2001. — С. 61-85,
74. Юдин Б.Г. Здоровье, факт, норма, ценность // Мир психологии.2000. №1. — 54-68
75. Юдин, А. Самые популярные социальные сети в странах СНГ и мире [Электронный ресурс]. – URL: <https://marketer.ua/top-social-media-2017>
76. Ярославцев С.Н, Духовное и физическое здоровье // Национальная безопасность и геополитика России. Спецвыпуск. 2001. №2 (3) —с.9.

Приложение

Приложение 1.



Приложение 2.



Активность соц.сетей – количество авторов,
Россия, 2016 год.

Приложение 3.

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ АУДИТОРИЯ*
(количество человек, заходивших на сайт хотя бы 1 раз за месяц)

46 617 000

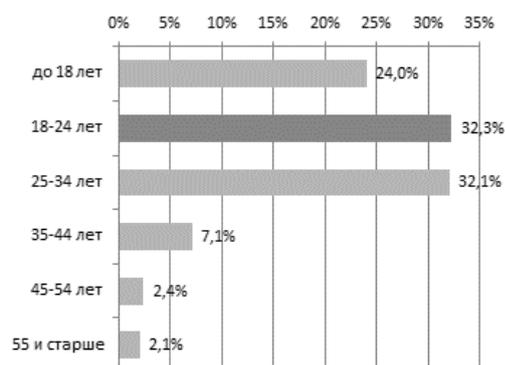
АКТИВНЫХ АВТОРОВ**
(хотя бы 1 публичное сообщение за месяц)

18 798 900

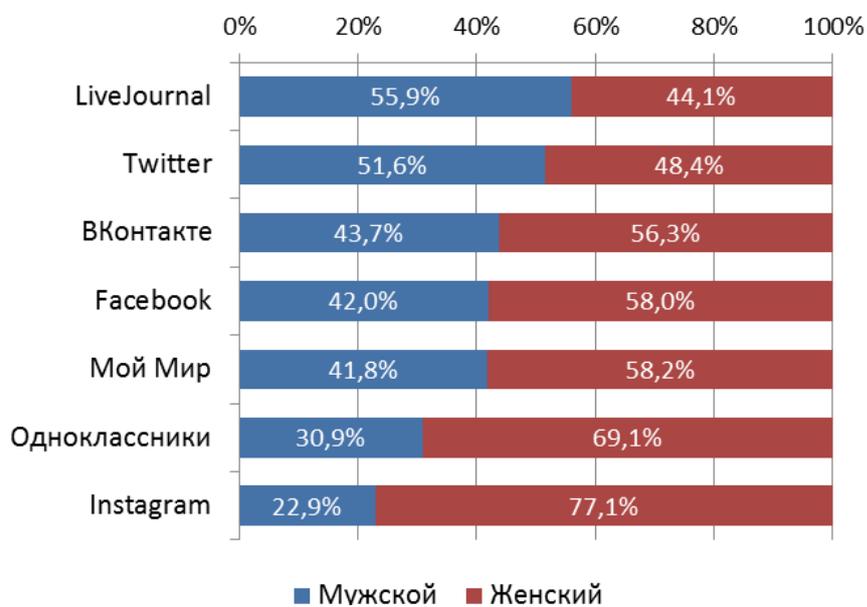
ПОЛ АВТОРОВ**



ВОЗРАСТ АВТОРОВ**
(возраст указан у 32,7% авторов)

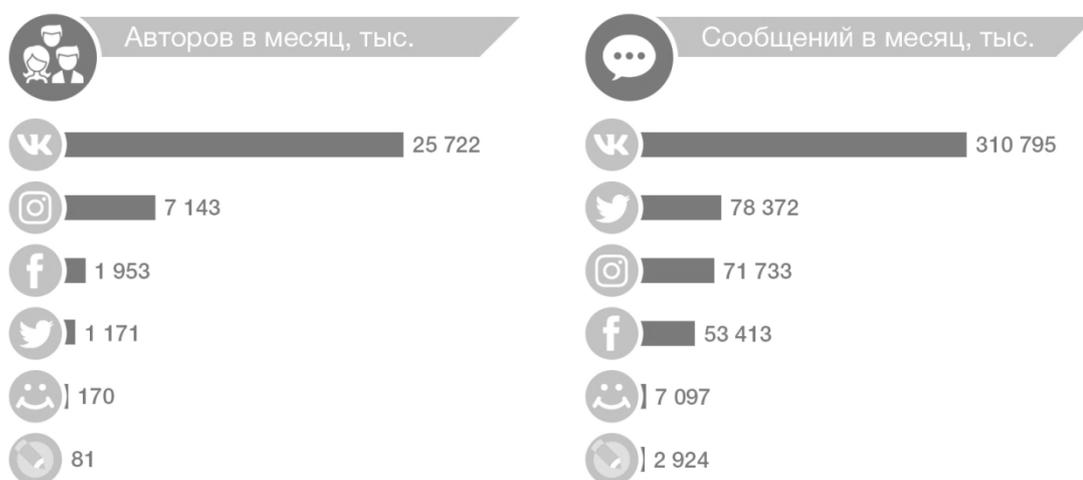


Приложение 3.

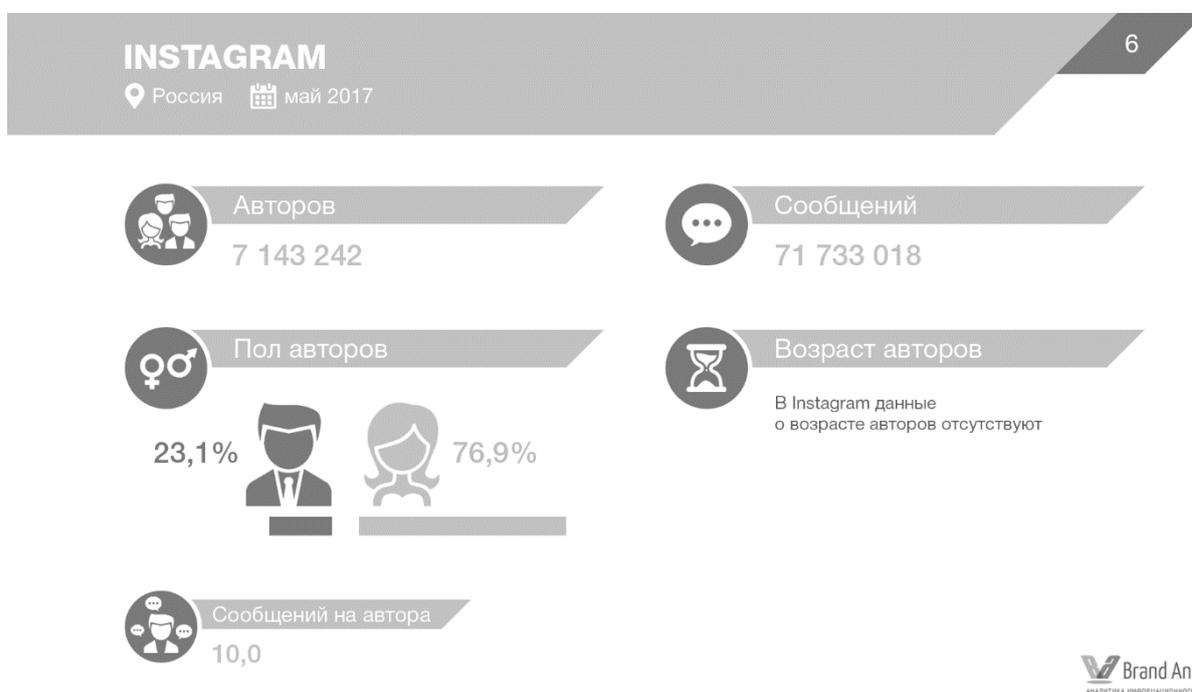


Тренды России 2017 год (прогнозы)

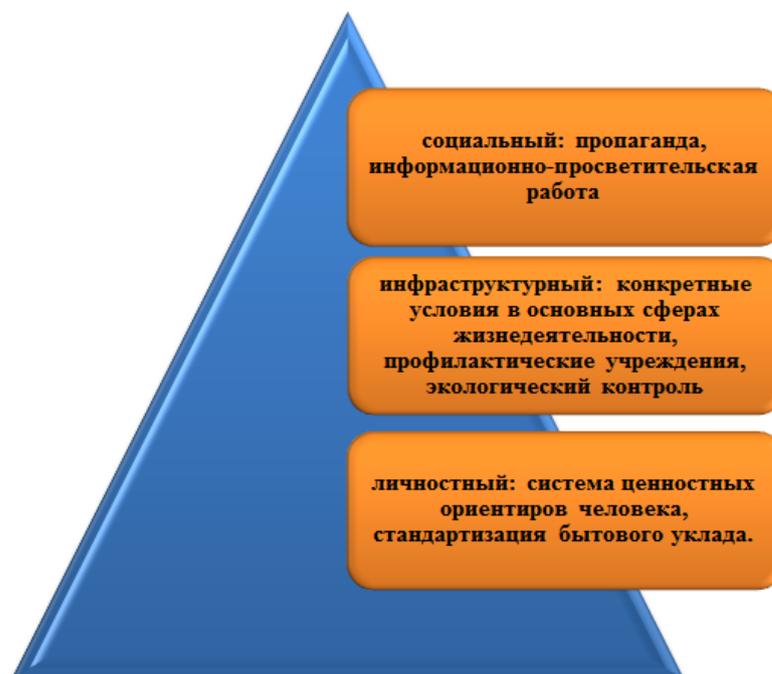
Приложение 4.



Приложение 5.



Приложение 6.



Уровни формирования ЗОЖ.

Приложение 7.

КОГДА У ВАС ПРОБЛЕМЫ,
ОБНИМИТЕ СВОЕГО
РЕБЕНКА. ТОГДА ВЫ
ПОЙМЕТЕ, ЕСЛИ ОН РЯДОМ,
ЖИВ И ЗДОРОВ, У ВАС НЕТ
ПРОБЛЕМ. ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ
ПРОСТО МЕЛОЧИ ЖИЗНИ...

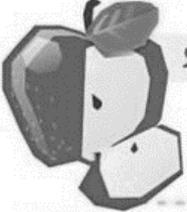
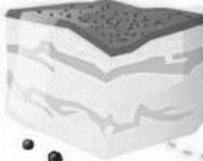
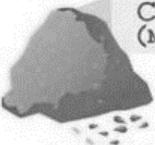
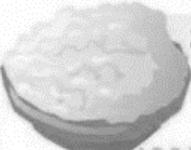
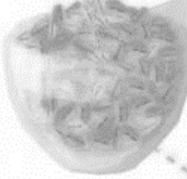
Группа «Вконтакте» «Секреты здоровья».

Приложение 8.



Группа «Вконтакте» «Секреты здоровья».

ТОП 10 продуктов, УКРОЩАЮЩИХ ГОЛОД

 <p>Яблоко пектин – клетчатка, которая продлевает действия гормона насыщения</p>	 <p>Сало возрастает уровень гормона насыщения</p>
 <p>Твердый сыр возрастает уровень гормона насыщения</p>	 <p>Авокадо клетчатка и мононасыщенные жиры долго перевариваются</p>
 <p>Семя льна (молотое) жиры Омега 3 медленно усваиваются</p>	 <p>Зернистый творог казеиновый белок медленно усваивается, мало жиров</p>
 <p>Натуральный йогурт густая консистенция</p>	 <p>Овсянка медленно переваривается, содержит бета-глюкан, который выводит шлаки</p>
 <p>Бобовые плохо усваиваются, содержат ингибиторы трипсина и лектины из-за которых возрастает гормон насыщения</p>	 <p>Вода заполняет желудок, вызывая кратковременное чувство насыщения</p>

Группа «Вконтакте» «Секреты здоровья».