ISSN 1822-6736 (spausdintas)
ISSN 2538-6778 (internetinis)
https://doi.org/10.7220/2538-6778.2022.25
Lietuvos aukštųjų mokyklų vadybos ir ekonomikos jaunųjų mokslininkų Konferencijų darbai 2022 / 25

Ieva ŽURUMSKAITĖ
Vytauto Didžiojo universitetas

Sveikos gyvensenos komunikacija skaitmeniniame amžiuje

Įvadas

Skaitmeniniame amžiuje visuomenė susiduria su informacijos įvairiais klausimais gausa, dėl to tampa sudėtinga gebėti kritiškai pažvelgti ir į pateikiamas sveikos gyvensenos gaires ir jomis vadovautis, siekiant sveikai gyventi (Gianfredi, 2018). Didėjant informacijos gausai apie sveiką gyvenseną, visuomenės suvokimas apie tai taip pat plečiasi, o tai įtakoja gyvenimo kokybę (Gandhi, 2018). Mokslininkai vieningai sutaria, kad sveika gyvensena ir jos puoselėjimas yra neatsiejami nuo tinkamos komunikacijos. Tai patvirtina ir Australijos sveikatos departamentas (2006), suaugusiųjų sveikatos apžvalgoje pateikdamas sveikatos komunikacijos apibrėžimą, kuriame komunikacijos sąvoka apibrėžiama kaip pagrindinis raktas, siekiant įvykdyti sveikatos strategijas bei tinkamai informuoti visuomenę apie svarbiausius sveikatos gyvensenos aspektus. Žinoma, kad komunikacija įvairiose socialinėse medijose formuoja visuomenės požiūrį į sveiką gyvenseną ir daro didelę įtaką žmogaus įpročių formavimuisi. Gianfredi (2018) teigimu, tinkamos komunikacijos priemonės gali ženkliai sumažinti aplinkos, kultūrines, socialines sveikatos priežiūros ir sveikos gyvensenos kliūtis, trukdančias sąmoningai ir kritiškai pažvelgti į visuomenei pateikiamą informaciją bei gaires apie sveiką gyvenseną.

Būtent gyvenimo būdo aspektai suformuoja ir išugdo sveikos gyvensenos įpročius. Nepaisant to, vyraujant dideliam informacijos srautui, turint įvairaus amžiaus gyventojus, kad būtų pasiekti norimi tikslai organizacijoms tampa aktualu suprasti ir gebėti pritaikyti sveikos gyvensenos puoselėjimo projektus ir veiklas, atsižvelgiant į tikslinę vartotojų grupę. Taigi, dėl šių priežasčių ir aiškiai matomos sveikos gyvensenos komunikacijos svarbos, šiame darbe siekiama išanalizuoti, kokios sveikos gyvensenos komunikacijos priemonės ir kuriamas turinys yra veiksmingi ir kokį poveikį jie daro visuomenei. Šiame darbe sprendžiama pagrindinė **tyrimo problema** – kaip užtikrinti, kad sveikos gyvensenos komunikacija, būti veiksminga.

Tyrimo objektas – sveikos gyvensenos komunikacija skaitmeniniame amžiuje.

Tyrimo tikslas – nustatyti sveikos gyvensenos respondentų požiūrį į sveiką gyvenseną ir jos komunikacijos būdus.

Tyrimo metodai. Atlikta mokslinių šaltinių analizė, remiantis Lietuvos ir užsienio moksliniais tyrimais bei apžvalgomis. Taip pat atliktas kiekybinis tyrimas – internetinė apklausa. Remiantis internetinė apklausos metodu siekiama nustatyti kaip respondentai, besidomintys ir propaguojantys sveiką gyvenimo būdą, vertina skaitmeninėje erdvėje išreiškiamą komunikacijos turinį, susijusį su sveika gyvensena.

Sveika gyvensena kaip komunikacijos objektas ir komunikacijos kanalai

Sveikos gyvensenos sąvoka yra naudojama jau ilgą laiką. Ir socialiniuose tinkluose, ir kitose komunikacijos priemonėse žmonės kalba apie sveikos gyvensenos svarbą, dalinasi rekomendacijomis ir patarimais. Žinoma, kad sveika gyvensena siejama su gera dvasine ir fizine savijauta, žalingų įpročių neturėjimu, tinkama bei subalansuota mityba bei fizine veikla. Analizuojant mokslinę literatūrą, randami Lietuvos ir užsienio autorių sveikos gyvensenos apibrėžimai ir pagrindiniai aspektai paaiškinantys šios srities svarbą mūsų visuomenei. Gudžinskienė (2002) sveikos gyvensenos sąvoką apibrėžia kaip individo veiklą, kuri turi poveikį sveikatos palaikymui bei stiprinimui. Zaborskio (2011) teigimu, sveikata suprantama kaip kūrybiškas procesas, kuris aprėpia individo socialinę, biologinę ir psichologinę gerovę. Pasaulio sveikatos organizacija, sveiką gyvenimo būdą apibūdiną

kaip žmogaus veiklą, kuri vykdoma siekiant stiprinti sveikatą ir ją palaikyti. Poškuvienės (2004) nuomone, sveika gyvensena yra gyvenimo būdas, kurio dėka yra stiprinamas organizmas ir tokiu būdų padedama individui išlikti sveikam.

Sveikas gyvenimo būdas yra neatsiejamas nuo socialinės aplinkos, visuomenė, didžiąją dalį informacijos gauna iš skaitmeninės erdvės ir komunikacijos, todėl svarbu suprasti sveikos gyvensenos ir komunikacijos sąsajas. Sveika gyvensena ir jos puoselėjimas yra neatsiejami nuo tinkamos komunikacijos. Tai patvirtina ir Australijos sveikatos departamentas (2006), suaugusiųjų sveikatos apžvalgoje pateikė sveikatos komunikacijos apibrėžimą, kuriame komunikacijos sąvoka apibrėžiama kaip pagrindinis raktas, siekiant įvykdyti sveikatos strategijas bei tinkamai informuoti visuomenę apie svarbiausius sveikatos gyvensenos aspektus. Schiavo (2013) savo knygoje apie sveikatos komunikaciją, šį terminą apibrėžia kaip bendrą žodžių, ženklų ir elgesio sistemą, kuri yra svarbi siekiant tinkamai bendrauti tarpusavyje. Pabrėžiama, kad komunikacijos pagrindas – žmonių poreikis dalintis savo patirtimi, idėjomis ir gebėti jas perduoti kitiems. Suprantama, kad dėl didelės informacijos gausos skaitmeninėje erdvėje sveikos gyvensenos ugdymas tampa nuolat kintantis ir besivystantis procesas. Simonavičius (2015) teigia, kad ugdymas yra procesas, kurį žmogus įsisavina imdamasis įvairios veiklos ir praktikos. Dėl vyraujančios informacijos gausos galima matyti, kad informacija gali būti pateikiama įvairiai: žodžiais, garsais ar vaizdu. Taip pat didelę įtaką informacijos priėmimui daro siuntėjo kvalifikacija, vartojami išsireiškimai, sakinių formuluotė ir pateikiamos prielaidos. Individas, remdamasis komunikacijos būdu pateikta informacija apie sveiką gyvenseną, susidaro nuomonę ir suformuoja požiūrį siekdamas keisti įpročius ir elgesį, tuo pačiu paskatindamas kitus bendruomenės narius aktyviai dalyvauti sveikos gyvensenos vystyme. Matoma, kad veikos gyvensenos srityje yra reikalinga išorinė komunikacija. Šiomis dienomis socialiniai tinklai yra laikomi sėkmingiausiu komunikacijos kanalu įvairaus amžiaus grupėse.

Sveikos gyvensenos koncepcija yra neatsiejama nuo visuomenės, kadangi ši sąvoka sudaro individo gerovės būseną, negalavimų neturėjimą ir supratimą, kaip tinkamai puoselėti sveiką gyvenimo būdą. Sveikos gyvensenos ugdymas privalo ne tik teoriškai apibrėžti sveikatos svarbą, tačiau tuo pačiu pateikti praktinius veiksmus, kurie išmokytų visuomenę rūpintis savo sveikata, ugdyti vertybes, kurios sukurtų sveikos gyvensenos pamatus visuomenei bei kiekvienam individui atskirai. Kadangi socialiniuose tinkluose visuomenės nariai praleidžia daugiausiai laiko ir vadovaujasi juose pateikiama informacija, įvairios organizacijos ir nuomonės formuotojai turi galimybę pasinaudodami socialiniais tinklais informuoti visuomenę ir keisti jos įpročius sveikos gyvensenos klausimais, tuo pačiu burti bendruomenes praktiniams užsiėmimams sveikatinimo klausimais.

Sveika gyvensenos komunikacijos skaitmeniniame amžiuje tyrimas

Tyrimo metodologija. Žinoma, kad sveikos gyvensenos puoselėjimui didelę reikšmę turi informuotumas, individo raštingumo lygis sveikos gyvensenos tema, o šie aspektai apima tinkamą komunikaciją tarp informacijos siuntėjo ir jos gavėjo. Dėl didelės informacijos gausos individui tampa sunku gebėti kritiškai pažvelgti į pateikiamas sveikos gyvensenos gaires, jas įvertinti bei pritaikyti praktiškai. Norint ugdyti visuomenės narių raštingumą, sveikos gyvensenos srityje bei paskatinti ir motyvuoti individus praktikuoti sveiką gyvenimo būdą, svarbu suprasti, kokie komunikacijos būdai yra veiksmingi ir turės naudos ilgalaikėje perspektyvoje. Anketinės apklausos metodas pasirinktas siekiant išsiaiškinti kaip respondentai, besidomintys ir praktikuojantys sveiką gyvenimo būdą, vertina skaitmeninėje erdvėje išreiškiama komunikaciją, susijusią su sveika gyvensena. Internetinė apklausa pasirinkta atsižvelgiant į tyrimo tikslą, tyrinėjamą objektą ir kitų mokslinių šaltinių atliktus sveikos gyvensenos ir komunikacijos tyrimus. Kiekybinio tyrimo metodas padeda išsamiai išnagrinėti statistinius bei dinaminius dėsningumus, taip pat suteikia sociologinių žinių (Tidikis, 2003). Autoriaus Bitino (2006) teigimu, kiekybinio tyrimo paskirtis – siekimas statisti6kai prognozuoti ir nustatyti esminius reiškinius ir priežastinius ryšius. Šis metodas padeda identifikuoti išorinius objekto požymius, apskaičiuoti duomenis ir gautus rezultatus pateikti visuomenei. Žinoma, kad kokybinių tyrimus patikimumas yra aukštas, o interpretacija objektyvi. Pagrindinis šio tyrimo instrumentas – apklausos raštu anketa. Anketavimo paskirtis – patvirtinti individo elgesį, pasirinkimus bei tarpusavio sąsajas.

Tyrimo rezultatai. Išanalizavus kiekybinio tyrimo rezultatus, išsiaiškintas visuomenės narių požiūris į sveiką gyvenimo būdą. Tyrimo metu paaiškėjo, kad didžioji dalis tyrime dalyvavusiu asmenų ne tik domisi sveikos gyvensenos principais, tačiau ir stengiasi jų laikytis (46,7 proc.). Dalyvių teigimu, jiems sveika gyvensena asocijuojasi su subalansuota mityba (85,0 proc.) ir aktyviu gyvenimo būdu (89,7 proc.). Taip pat paaiškėjo, kad moterims sveikas gyvenimo būdas labiau asocijuojasi su gera emocine / psichologine būsena (53,3 proc.),

lyginant su tyrime dalyvavusiais vyrais (12,6 proc.). Paaiškėjo, kad jaunesnio amžiaus respondentams yra svarbesnis tinkamas poilsio bei darbo režimas (30,0 proc.), lyginant su vyresniais asmenimis (18,3 proc.)

Tyrime dalyvavusieji asmenys informacijos apie sveiką gyvenseną ir jos rekomendacijas, ieškojo socialiniuose tinkluose (60,5 proc.) bei internete (67,4 proc.). Taip pat nemaža dalis kliaujasi šeimos, gydytojo rekomendacijomis (32,3 proc.). Nepaisant to, kad didžioji dalis respondentų pritarė, jog įvairūs sveikos gyvensenos iššūkiai ir renginiai skatina visuomenę domėtis bei keisti gyvenimo būdą (37,6 proc.), nemaža jų dalis tik kartais dalyvaudavo tokio tipo renginiuose (žr. 1 lentelę).

1 lentelė

Tyrimo dalyvių su informacija apie sveiką gyvenseną susijusios veiklos dažnis, n (proc.)

Veikla		Lytis, n (proc.)		χ^2; p
		Vyrai (n=182)	Moterys (n=137)	
Lengvai randa informacijos apie sveiką gyvenseną	Taip	39 (21,4)	94 (68,6) *	29; <0,001
	Kartais	143 (78,6)	31 (22,6)	
	Ne	0	12 (8,8)	
Ieško TIK moksliškai pagrįstos informacijos apie sveiką gyvenseną	Taip	22 (12,1)	57 (41,6) *	40,5; <0,001
	Kartais	148 (81,3)	67 (48,9)	
	Ne	12 (6,6)	13 (9,5)	
Dalyvauja sporto ir sveikatingumo renginiuose	Taip	39 (21,4)	21 (15,3)	40,9; <0,001
	Kartais	17 (9,3)	54 (39,4) *	
	Ne	126 (69,2)	62 (45,3)	
Žiūri televizijos laidas, susijusias su sveika gyvensena	Taip	16 (8,8)	23 (16,8)	27,5; <0,001
	Kartais	148 (81,3)	55 (40,1)	
	Ne	18 (9,9)	59 (43,1) *	
Dalyvauja sveikos gyvensenos seminaruose/ kursuose	Taip	16 (8,8)	20 (14,6)	24,7; <0,001
	Kartais	6 (3,3)	43 (31,4) *	
	Ne	160 (87,9)	74 (54,0)	

2 lentelė

Tyrimo dalyvių požiūrio į sveiką gyvenseną palyginimas pagal amžių

Informacijos šaltiniai	Amžius, m±SN		Z; p
	≤30 metų (n=177)	>30 metų (n=142)	
Yra linkę imtis drastiškų priemonių keičiant savo gyvenimo būdą	4,05±1,0	4,06±1,0	-1,7; 0,084
Mano, kad šiuo metu praktikuoja sveikesnį gyvenimo būdą nei ankščiau	4,20±0,8	4,03±0,6	-3,2; 0,001
Sveikos gyvensenos nuomonės formuotojai motyvuoja praktikuoti sveiką gyvenimo būdą	3,83±1,0	4,30±0,9	-3,7; <0,001
Jaučiasi nusivylęs savimi, jeigu priima sprendimą, kuris prieštarauja sveikam gyvenimo būdui	4,32±0,9	4,14±0,8	-0,1; 0,970
Didžiuojasi savimi, kad praktikuoja sveiką gyvenseną	4,28±0,7	4,14±0,6	-2,6; 0,009
Prioritetą teikia namuose ruoštam maistui	3,84±0,6	4,07±0,5	-3,8; <0,001
Laikantis sveikos gyvensenos principų jaučia, kad kartu gerėja ir psichologinė būsena	4,58±0,8	4,70±0,6	-0,5; 0,612
Ieško pasiteisinimų, kodėl turėtų nepraktikuoti sveikos gyvensenos	2,92±0,8	3,17±1,1	-2,1; 0,038
Įtaką daro nuomonės formuotojų reklamuojami produktai, susiję su sveika gyvensena	3,13±0,9	3,37±1,0	-2,5; 0,011
Svarbu, kad suptų žmonės, kurie taip pat praktikuoja sveiką gyvenimo būdą	4,58±0,9	4,54±0,8	-0,7; 0,514
Praktikuoti sveiką gyvenseną motyvuoja socialiniuose tinkluose/televizijoje kitų žmonių sveikatos pasiekimus	3,84±0,8	3,74±0,9	-1,4; 0,176

Siekiant suprasti, kaip respondentai jaučiasi praktikuodami sveiką gyvenimo būdą, paaiškėjo, kad užsiimant sveika gyvensena, gerėja psichologinė būsena, didžiavimasis savimi, teikiamas prioritetas namuose ruoštam maistui. Tačiau nemaža dalis respondentų jaučiasi nusivylę, jeigu priima sprendimą, prieštaraujantį sveikam gyvenimo būdui, ir tuomet yra linkę imtis drastiškų priemonių (žr. 2 lentelę).

Visuomenės nariams yra svarbu, kad juos suptų žmonės, kurie taip pat gyvena remdamiesi sveikos gyvensenos principais. Dėl šios priežasties individai nori, kad jų sekami nuomonės formuotojai turėtų išsilavinimą sveikos gyvensenos srityje, pateiktų moksliškai pagrįstą informaciją, o jų kuriamas turinys būtų lengvai suprantamas ir pateiktas kūrybiškai.

Išvados

Atlikus mokslinės literatūros analizę, paaiškėjo, kad sveika gyvensena suprantama kaip individo dvasinė bei fizinė gerovė, negalavimų neturėjimas, tinkamos mitybos ir fizinio aktyvumo puoselėjimas bei žalingų įpročių vengimas. Sveikas gyvenimo būdas yra neatsiejamas nuo socialinės aplinkos. Visuomenė didžiąją dalį informacijos gauna iš skaitmeninės erdvės, todėl svarbu suprasti sveikos gyvensenos ir komunikacijos sąsajas. Paplitus sveikos gyvensenos komunikacijai skaitmeniniame amžiuje, vartotojas tampa pagrindiniu veikėju sėkmei užtikrinti. Pagrindinė komunikacija sveikos gyvensenos klausimais vyksta pasitelkiant išorinę komunikaciją ir masines sklaidos priemones. Šiuo metu populiariausias išorinės komunikacijos būdas – socialiniai tinklai, pagrindinė sklaidos priemonė – internetas ir televizija.

Tiriamųjų požiūriu, svarbiausi sveikos gyvensenos komponentai – subalansuota mityba, žalingų įpročių neturėjimas ir tinkamas poilsio / darbo režimas. Respondentai informacijos apie sveiką gyvenimo būdą ieško socialiniuose tinkluose ir internete. Besilaikantys sveikos gyvensenos principų visuomenės nariai jaučia, kad kartu gerėja ir jų psichologinė būsena. Jiems svarbu, kad juos suptų žmonės, kurie taip pat praktikuoja sveiką gyvenimo būdą. Visuomenės nariai praktikuoja sveiką gyvenimo būdą, nes nori jaustis gerai, patobulinti kūno linijas, priaugti / numesti svorio. Respondentų nuomone, fizinio aktyvumo praktikavimas sveikos gyvensenos komunikacijoje yra populiaresnis už sveikos mitybos praktikavimą. Visuomenei trūksta kuriamo turinio apie žalingų įpročių, nuovargio ir nemigos poveikį sveikatai.

Tyrimas atskleidė pagrindines sveikos gyvensenos praktikavimo problemas – valios ir motyvacijos stoka keisti gyvenimo būdą, nesugebėjimas kritiškai pažvelgti į pateikiamą informaciją, raštingumo stoka sveikos gyvensenos srityje.

Pagrindiniai problemų sprendimo pasiūlymai: Europos Sąjungos projektų rengimas savivaldybių lygmeniu, seminarai / kursai, įvairių sveikatingumo iššūkių kūrimas ir pateikimas visuomenės nariams, visuomenės supratimo ugdymas, pasirenkant teisingą informaciją, žinios, kur tokio pobūdžio informacijos ieškoti ir kaip atskirti, kuri informacija garantuos ilgalaikę naudą, o ne laikinus sveikatos pakitimus.

Literatūra

1. Gandhi, T., & Raina, R. (2018). Social entrepreneurship: the need, relevance, facets and constraints. *Journal of Global Entrepreneurship Research*, *8*, 1–13. Prieiga: https://link.springer.com/article/10.1186/s40497-018-0094-6
2. Gianfredi, V., Grisci, C., Nucci, D., Parisi, V., ir Moretti, M. (2018). Communication in health. *Recenti progressi in medicina*, Jul-Aug, 109(7), 374–383. doi:10.1701/2955.29706
3. Gudžinskienė, V., ir Česnavičienė, J. (2002). Sveikatos ugdymas bendrojoje ugdymo sistemoje. *Pedagogika*, 157–162.
4. Proškuvienė, R. (2005). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: VPU.
5. Schiavo, R. (2013). *Health communication: From theory to practice*. New Jersey: John Wiley & Sons.
6. Simonavičius, E. (2015). Aktyvieji mokymosi metodai: naujos formos ir galimybės. *Geografija ir edukacija: Mokslo Almanachas*, *3,* 117–127. Prieiga: https://www.lgd.lt/sites/default/files/38-70-1-SM.pdf
7. Šveikauskas, V. (2005). *Sveikatos raštingumo ugdymo sistemos ypatybės*. Medicina: Vilnius.
8. Vaivada, S. (2015). *Asmenybės saviugda dalyvaujant nevyriausybinių organizacijų sveikos gyvensenos ugdyme*. Šiauliai: Šiaulių universitetas.
9. Zaborskis, A., Raskilas, A. 2011. Lietuvos mokinių fizinio aktyvumo pokyčiai 1994–2010 metais. *Visuomeės sveikata*, *3,* 78–86.
10. Tidikis, R. (2003). *Socialinių mokslų tyrimų metodologija*.Vilnius: Lietuvos teisės universitetas.
11. Bitinas, B. (2006). *Edukologinis tyrimas: sistema ir procesas*. Vilnius.

Ieva ŽURUMSKAITĖ

HEALTHY LIFESTYLE COMMUNICATION IN THE DIGITAL AGE

Summary

A healthy lifestyle is understood as an individual's spiritual and physical well-being, freedom from illness, the promotion of good nutrition and physical activity. The main problems prevailing in healthy lifestyle communication are the lack of health literacy, the lack of will and motivation to make lifestyle changes, and the inability to look critically at the information presented in the digital space. This article searches the problem - how to ensure that healthy lifestyle communication is effective. the subject of the study is the healthy lifestyle communication in the digital age. The aim of the study is to identify respondents' attitudes towards healthy lifestyles and ways of communicating healthy lifestyles. To help to shape the problem of research, the article analyses the sources of scientific literature about healthy lifestyle communication in the digital age, discusses the channels of healthy lifestyle communication. It reveals consumer's attitudes towards healthy lifestyles. The result of the study is to provide guidelines for healthy lifestyle communication.

Keywords: healthy lifestyle, communication, digital age, consumer, communication channel.