

ВЕБ-ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОНИТОРИНГА МОТИВАЦИОННЫХ АСПЕКТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ЕГО ЭРГОНОМИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Жур Ю.Д.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники,
г. Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: Цявловская Н.В. – магистр технических наук, старший преподаватель кафедры
ИПиЭ

Аннотация. Спроектировано веб-приложение, которое рассматривает актуальную проблему здорового образа жизни и его популяризации через диагностику психологических аспектов, влияющих на мотивации человека к здоровому образу жизни. Представленное приложение, способно исследовать мотивацию человека к здоровому образу жизни, рассчитывая численные показатели и информируя пользователя о проблемах. Эргономическое проектирование обеспечивает удобство взаимодействия, оптимизируя систему мониторинга мотивации к здоровому образу жизни и предоставляя решения, соответствующие ее повышению.

Ключевые слова: эргономическое проектирование, здоровый образ жизни, система мониторинга здоровья

Введение. В настоящее время проблема здорового образа жизни, как и здоровья в целом, стоит достаточно остро. Первым шагом на пути популяризации здорового образа жизни является диагностика, которая позволяет оценить, как мотивацию к собственному здоровью в целом, так и исследовать конкретные аспекты работы психики, регулирующие поведение человека касательно мотивации к ведению здорового образа жизни.

Основная часть. Данное приложение предназначено для сбора пользовательских данных и их анализа с целью выявления уровня мотивации пользователя к собственному здоровью. Сбор и мониторинг данных производится на основании методики «Профиль здорового образа жизни».

Сбор данных происходит путем тестирования пользователя. Сбор данных представляет собой тестовые вопросы закрытого типа с одиночным выбором. Анализ данных осуществляется при помощи расчета значений по шести шкалам [1]:

- ответственность за здоровье (*Health Responsibility / HR*);
- физическая активность (*Physical Activity / PA*);
- питание (*Nutrition / N*);
- внутренний/духовный рост (*Spiritual Growth / SG*);
- межличностные отношения (*Interpersonal Relations / IR*);
- управление стрессом (*Stress Management / SM*).

Первые три шкалы относятся к конструктам, которые исследуют наблюдаемое поведение (ответственность за здоровье, физическая активность и питание), а другие три (духовный рост, межличностные отношения и управление стрессом) – к когнитивным и эмоциональным компонентам благополучия и называют их психосоциальным благополучием [1].

Высокие значения шкал указывают на сформированность поведения, направленного на укрепление своего здоровья.

Разберем назначение шкал более подробно:

1 Шкала Ответственность за здоровье (*Health Responsibility / HR*) – связана с вниманием к своему здоровью, с пониманием значимости улучшения здоровья.

2 Шкала Физическая активность (*Physical Activity / PA*) – подразумевает соблюдение определенного режима регулярных занятий физическими упражнениями.

3 Шкала Питание (*Nutrition / N*) – включает в себя знание и выбор продуктов питания, необходимых для поддержания здоровья, а также создание системы питания.

4 Шкала Внутренний/духовный рост (*Spiritual Growth / SG*) – определяет стремление к развитию внутренних ресурсов, достижению самореализации, наличие целей в жизни.

5 Шкала Межличностные отношения (*Interpersonal Relations / IR*) – отражает, насколько человек способен использовать коммуникации для поддержания межличностных отношений.

6 Шкала Управление стрессом (*Stress Management / SM*) – включает в себя распознавание источников стресса, принятие мер по противодействию стрессу, а также использование специальных техник, способствующих снятию напряжения [2].

Назначение веб-приложения состоит в мониторинге мотивации к здоровому образу жизни на основе тестирования. На основании выявленного целевого назначения веб-приложения был сформулирован ряд задач, которые решает приложение.

- сбор данных о пользователе;
- расчет шкал результатов;
- информирование пользователя о результатах тестирования и возможных путях повышения мотивации к здоровому образу жизни.

Заключение. Таким образом, в данной работе было представлено веб-приложение, целью которого является мониторинг здоровья пользователя на основе методики «Профиль здорового образа жизни». Приложение предоставляет возможность сбора и анализа данных о мотивации пользователя к здоровому образу жизни, а также расчета значений шести шкал, определяющих общий уровень здорового образа жизни пользователя.

Система мониторинга в виде тестирования, реализованная в приложении, позволяет пользователям определить их уровень мотивации к здоровому образу жизни, выявить сильные и слабые стороны и предложить пути для его улучшения. Она помогает популяризировать здоровый образ жизни и повысить мотивацию к нему.

Таким образом, разработанное веб-приложение представляет собой полезный инструмент для тех, кто стремится к здоровому образу жизни, и может служить отправной точкой для изменений в поведении и привычках, направленных на укрепление здоровья.

Список литературы

1. Validation of the questionnaire "Healthy lifestyle profile" in the russian sample. Consultative psychology and psychotherapy / Petrush M.D., Strizhitskaya O.Y., Murtazina I.R., 2018. Vol. 26. No. 3 (101). pp. 164-190.
2. Ergonomic design of human-computer-environment systems / I.G. Shupeyko. – Minsk: BSUIR, 2012.

UDC 004.777+331.101.1

ERGONOMIC DESIGN OF A WEB APPLICATION FOR ASSESSING ATTITUDES TO HEALTH

Zhur Y.D.

Belarusian State University of Informatics and Radioelectronics, Minsk, Republic of Belarus

Tsyavlovskaya N.V. – m.t.s., senior lecturer at the EPSIT Department

Annotation. A web application has been designed that examines the urgent problem of a healthy lifestyle and its popularization through the diagnosis of psychological aspects that affect a person's attitude to their health. We present an application capable of comprehensively investigating this problem, providing numerical indicators and informing users about potential problems. Ergonomic design ensures the convenience of interaction by optimizing the health attitude assessment system and providing solutions that meet the needs of the human operator.

Keywords: Ergonomic design, healthy lifestyle, health assessment system