Глобальное здоровье и благополучие. Исследование 2020

В чем нуждаются участники из 15 стран для самостоятельного поддержания здоровья и благополучия

uxfellows
global network for quality research

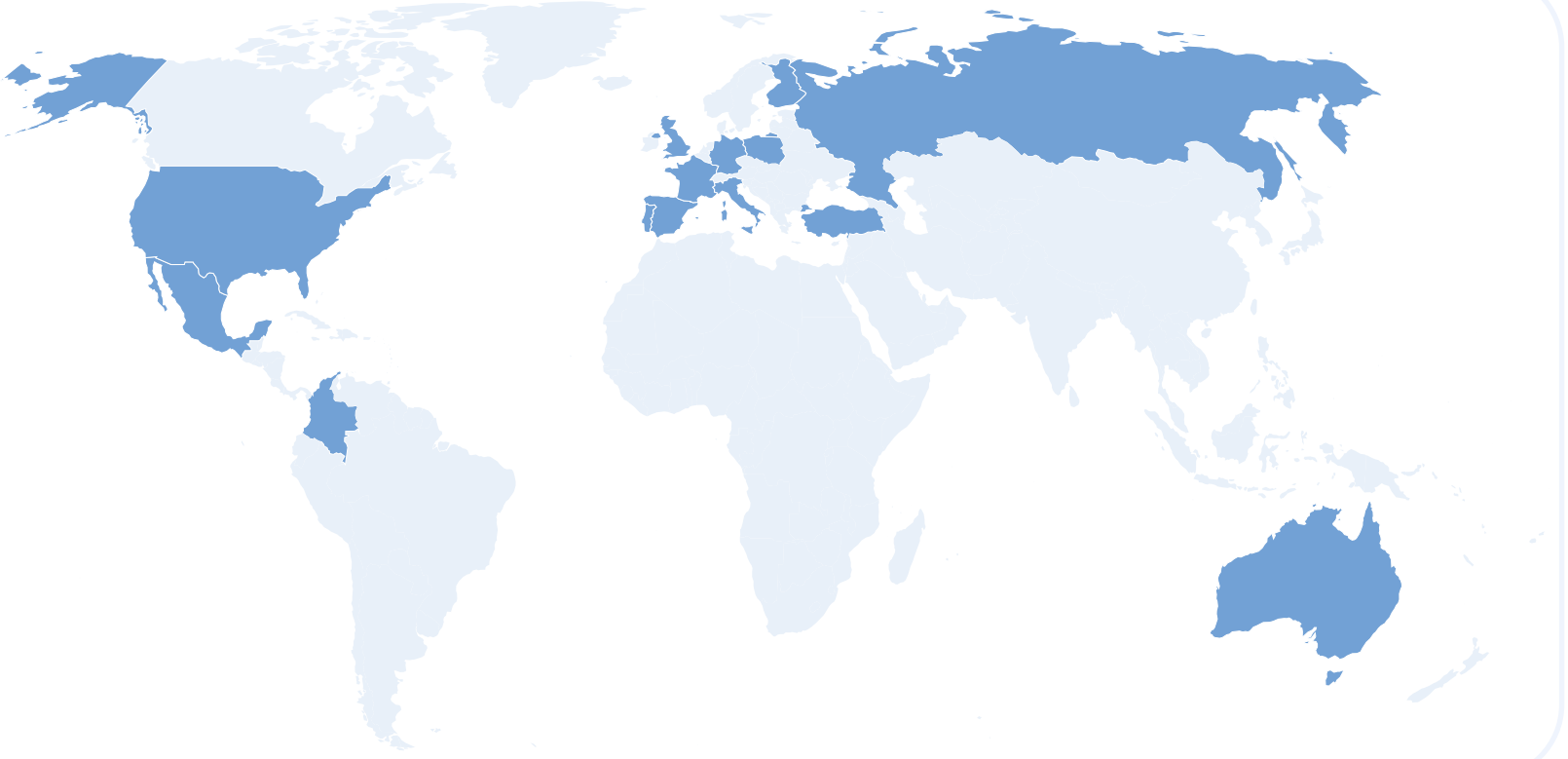
Глобальное здоровье и благополучие. Исследование 2020

Здоровье, фитнес и благополучие — актуальные темы во всем мире. Тема улучшения здоровья сейчас интересна как никогда. Рынки здоровья, фитнеса и сервисов для поддержания благополучия растут — а в текущей глобальной ситуации с COVID-19, когда люди должны находиться на самоизоляции, стремительно растет и роль самостоятельных действий для улучшения здоровья.

Это исследование началось с желания выяснить, есть ли у представителей разных стран и культур различия в мотивациях для поддержания и улучшения своего психического и физического здоровья, а также личного благополучия. Нам также было интересно понять, как COVID-19 и связанные с ним ограничения, если они были, повлияли на отношение людей к этой теме. Мы хотели выяснить, изменилось ли поведение людей в отношении здоровья в результате произошедших изменений в их образе жизни и как оно может различаться в разных странах и культурах.

Мы провели 128 удаленных интервью с участниками из 15 разных стран:

- **Германия** (DE)
- **Франция** (FR)
- **Италия** (IT)
- **Испания** (ES)
- **Португалия** (PT)
- **Великобритания** (UK)
- **Россия** (RU)
- **Польша** (PL)
- **Финляндия** (FI)
- **Турция** (TR)
- **Мексика** (MX)
- **Колумбия** (CO)
- **США** (US)
- **Австралия** (AU)
- **Сингапур** (SG)



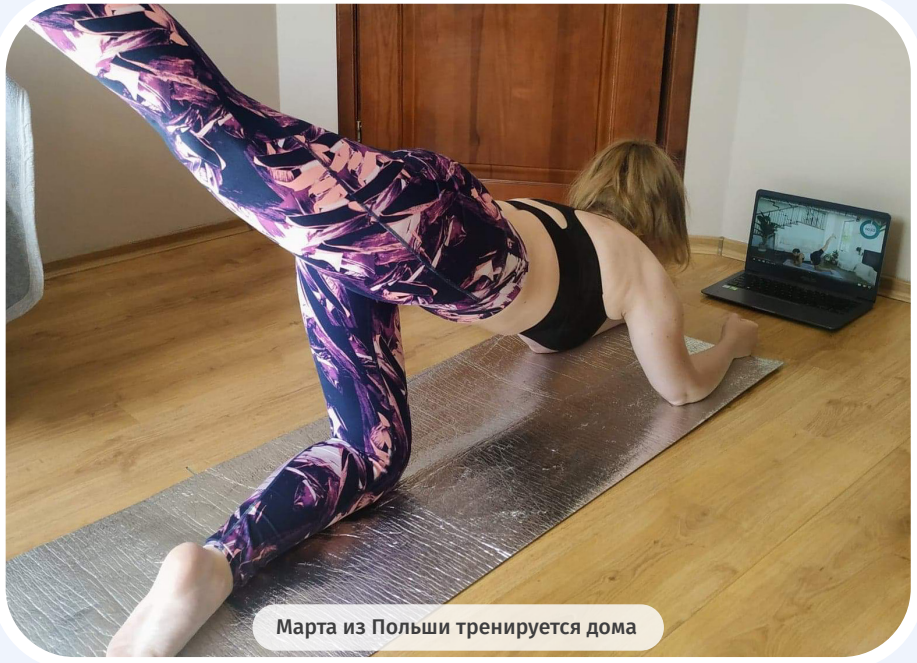
Поскольку нам было интересно обсудить тему здоровья, мы набрали участников в возрасте от 18 до 58 лет, у которых были конкретные цели в области здоровья (хорошая физическая форма, психическое здоровье, снятие стресса, улучшение сна, долголетие, снижение веса и др.). Чтобы их достичь, они либо использовали специальные приложения или трекеры, либо рассматривали возможность их использования. Полученные результаты не распространяются на все население стран, в которых проходило исследование.

Во всех странах участники определяли здоровье как целостную систему

Участники из всех стран рассматривали здоровье как целостную систему, в которой психическое и физическое здоровье взаимосвязаны. Иметь хорошее здоровье — значит быть активным каждый день, не иметь хронических заболеваний, хорошо спать и правильно питаться. Участники определяли хорошее здоровье как сочетание всех этих факторов, а не просто как отсутствие болезней или патологий. Это соответствует определению здоровья, которое дает Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ): «Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недомогания». Наши участники не упомянули только социальный аспект из определения ВОЗ. Неудивительно, что хорошее здоровье высоко ценят все, особенно участники из Италии и Польши.

«Здоровье — это сочетание всего. Это не просто результат обследования, это касается вашего образа жизни, баланса между профессиональной и личной жизнью, физического и психического здоровья».

Бьянка (36), Италия



Марта из Польши тренируется дома

Кароль из Польши занимается акробатикой в парке

«Для меня здоровье означает отсутствие физической слабости, боли, негативных мыслей. По сути, это жизнь без ограничений».

Даниэль (36), Германия

Если спектр физических нагрузок и их интенсивность у наших участников различались, то в их стремлении и способности вести такой же здоровый образ жизни, как и в мире до COVID, было на удивление мало культурных различий.

Независимо от того, какую страну они называют своим домом, все наши собеседники стремятся к здоровому образу жизни — это означает, что они ставят перед собой личные цели и это позволило им достичь баланса между физическим и психическим благополучием. В верхних строках списка этих личных целей находятся физическая активность и сбалансированное питание. Физическое здоровье и активность рассматриваются как важные факторы психического здоровья.

Асыраф из Сингапура

Джон с Запада США

«Раньше у меня была хроническая усталость. Это было как звонок, который разбудил меня и послужил мощным катализатором в моей жизни. Я хочу быть яркой, настоящей и хочу наслаждаться жизнью».

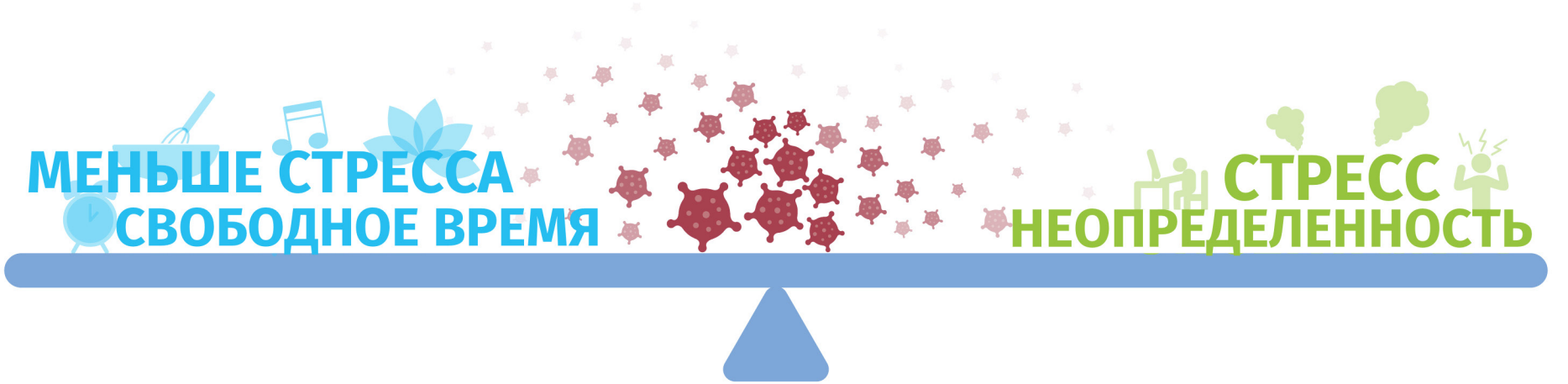
Джейн (44), Великобритания

К основным целям, связанным со здоровьем, представители всех культур отнесли поддержание веса в норме или снижение веса, регулярное выполнение упражнений, сон в достаточном количестве и правильное питание. Выделялись ответы некоторых участников из Великобритании и Австралии, которые чаще отмечали, что работают над снижением уровня тревожности для улучшения самочувствия в целом, а несколько участников из России и Польши упомянули высокую стоимость медицинских услуг как мотиватор поддерживать здоровье на хорошем уровне.

Было замечено, что связанные с коронавирусом ограничения имеют и положительные, и отрицательные последствия

Мы выявили две различные реакции на пандемию COVID-19, которые обычно были связаны скорее с личными обстоятельствами и предрасположенностью, чем с местом проживания.

1. Из-за самоизоляции и необходимости работать из дома некоторые участники чувствовали, что у них было больше свободного времени и меньше стресса, чем обычно, поэтому появилось больше времени на приготовление пищи, занятия спортом и новые хобби. По словам участников из Франции, Италии, Испании, России и Великобритании, это скорее положительные последствия.
2. И наоборот, у других участников ограничения из-за COVID-19 вызвали увеличение стресса и чувство неопределенности. Некоторые участники из разных стран отмечали, что им стало сложнее отключаться от работы и они чувствовали себя подавленными из-за двойной нагрузки, связанной с необходимостью и работать, и выполнять домашние обязанности.



Пандемия повлияла на подход участников к достижению целей, связанных со здоровьем

В результате повсеместного закрытия тренажерных залов, ограничений на использование оборудования в парках, остановки работы спортивных организаций и отмены групповых занятий физкультурой людям пришлось искать новые способы оставаться активными, а также места для тренировок. Как правило, наши участники начинали выполнять физические упражнения дома, что для многих из них стало новым опытом. Занятия йогой и тренировки в спортзале, групповой бег, плавание в бассейне, bootcamp-тренировки в парке — все это нужно было заменить на то, что люди могли бы делать дома или на улице, с учетом существующих ограничений.

Якубу из Польши пришлось прекратить бегать на свежем воздухе и делать упражнения дома:

«Поначалу, когда я резко бросил свои занятия на свежем воздухе, это начало вызывать разочарование. Через неделю я устал от отсутствия физических упражнений, поэтому начал искать что-то, что я мог бы сделать дома, и делал упражнения с телефона. Это было то, чего я не делал раньше».

Якуб (36), Польша

Сабрина из Германии была вынуждена отказаться от своих футбольных тренировок и нашла несколько альтернативных вариантов для занятий в помещении и на открытом воздухе:

«Теперь, когда я больше не могу ходить на свои футбольные тренировки, я должна делать упражнения дома и ездить на велосипеде. Я купила новый велосипед, гантели и снова активировала свой аккаунт Freeletics».

Сабрина (24), Германия

Вначале многим участникам было трудно найти мотивацию заниматься спортом или тренироваться в одиночку дома.

Сюзанна из Австралии рассказала нам, что связанные с коронавирусом ограничения привели к снижению активности из-за отсутствия мотивации или из-за недостатка оборудования.

> «Я трачу на дела (например, на упражнения) гораздо меньше времени, чем до COVID. Я социальный человек, и мне важно наслаждаться окружающей обстановкой. Без этого у меня снижается мотивация выполнять упражнения дома. Я хотела купить какое-то оборудование во время самоизоляции, но магазины закрылись».
>
> *Сюзанна (20 лет), Австралия*

Вивиан из Колумбии пришлось изменить режим велотренировок. Теперь вместо езды на велосипеде на открытом воздухе 7 дней в неделю она тренируется дома на велотренажере:

«Раньше я тренировалась всю неделю, а теперь — 5 дней в неделю, потому что тренировка в помещении — это не то же самое, что езда на велосипеде на открытом воздухе, к тому же на открытом воздухе тренироваться труднее».

Вивиан (27), Колумбия

Участники из Германии, Италии и Австралии чаще отмечали, что интенсивность тренировок снизилась скорее из-за того, что им приходилось выполнять упражнения в одиночку: не хватало мотивации сравнивать свои действия с действиями других людей в тренажерном зале или не хватало указаний от личного тренера.

«Физическая нагрузка значительно ниже, чем раньше. Я потею не от усилий, а потому, что тренируюсь дома».

Роберто (45), Италия

Инвентарь для силовых тренировок в Австралии

Домашний тренажер на балконе в Германии

Интересно, что участники из России и Великобритании сообщили о другом опыте с учетом характера действующих там правительственных ограничений. Многие говорили, что их физическая форма улучшилась, потому что у них было время на расстановку приоритетов в том, что касается их физического благополучия, и им пришлось изменить стратегии тренировок. Поскольку на открытом воздухе разрешалось проводить лишь ограниченное количество времени, многие бегали или катались на велосипеде с большей интенсивностью, чем обычно, так как чувствовали необходимость сделать тренировку более насыщенной.

«До карантина я не особенно часто занималась спортом, так как повседневной физической активности было достаточно. Но теперь мне нужно компенсировать отсутствие привычной активности, и я тренируюсь с гантелями».

Маргарита (41), Россия

«Это определенно более интенсивные упражнения, поскольку я не мог выходить из дома так часто, как хотел бы. Поэтому я отправлялся на более короткую, но более интенсивную велосипедную прогулку».

Сэмюэл (19), Великобритания

Участник из Великобритании тренируется в спальне

Райан из Великобритании поднимает тяжести дома

Людям не хватает социального аспекта занятий спортом

Для большинства участников важной частью их опыта и мотивации является социальное взаимодействие, которое происходит благодаря упражнениям или просто возможности сравнивать свои результаты с результатами других людей. Большое разочарование вызывает необходимость заниматься спортом в одиночку или только с членами семьи, особенно у тех, кто занимается командными видами спорта.

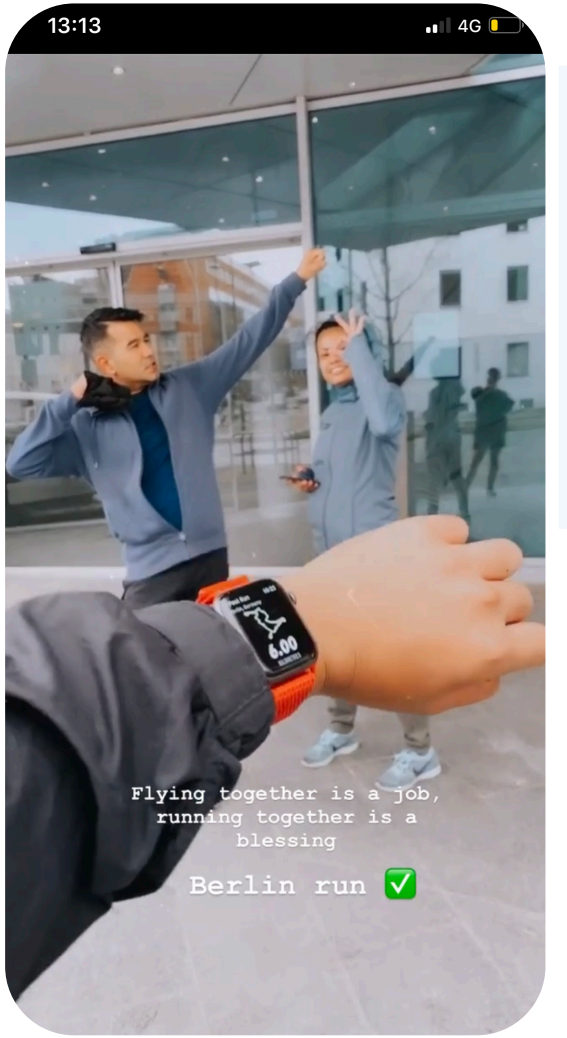
В России мнения участников были разными: некоторым не хватало поддержки инструктора, другие отмечали, что отсутствие социальных контактов не сказалось негативно на их занятиях спортом.

«Спорт – это личная история. Мне не нужна чья-либо компания. Я прошел обучение у преподавателей, а теперь могу все делать самостоятельно».

Тимофей (55), Россия

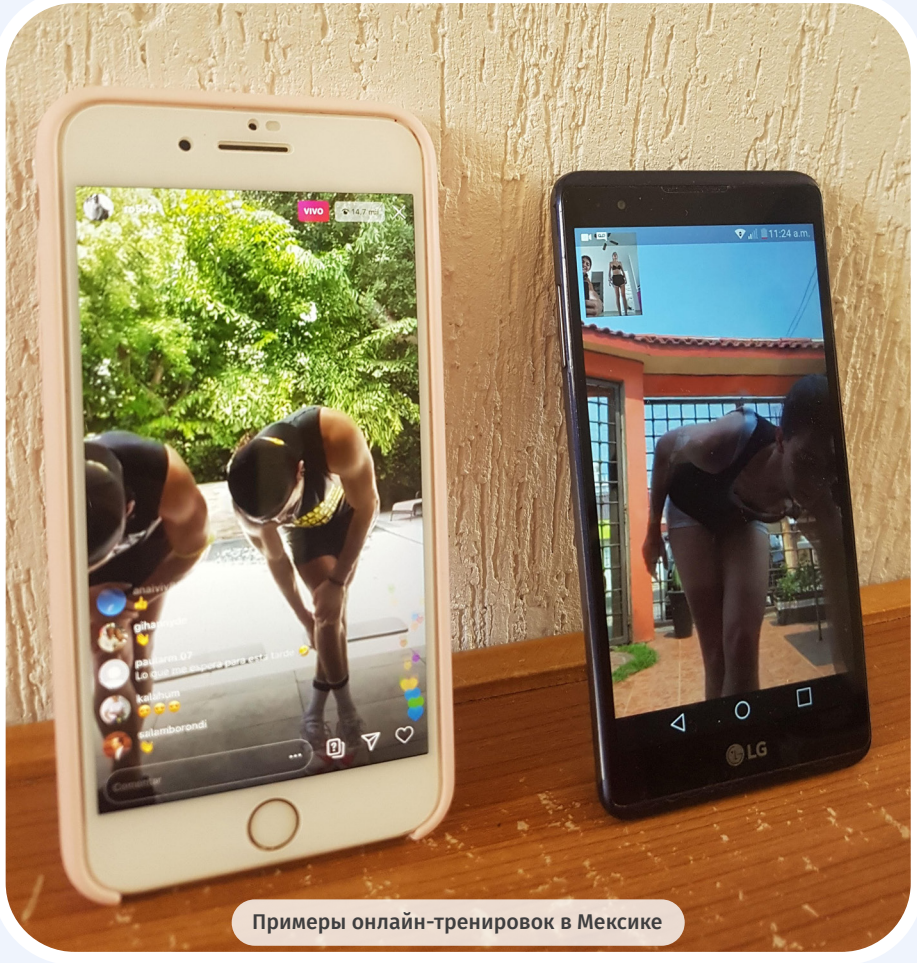
«Когда я тренируюсь один, я иногда недостаточно напрягаюсь по сравнению с тем, как когда я делаю это с друзьями. Ты вроде как хочешь немного расслабиться».

Сяхризаль (26), Сингапур



«Заниматься дома в одиночку так скучно, что трудно начать тренироваться и мотивировать себя. Роль компании при выполнении упражнений заключается в мотивации и поддержке, а также в возможности делиться мыслями и общаться. Люди поддерживают друг друга».

Хели (44), Финляндия



Примеры онлайн-тренировок в Мексике

Площадка для воркаута на западном побережье США

Ограниченный выбор вариантов тренировок наряду с отсутствием дома оборудования и пространства — самые большие проблемы, с которыми сталкиваются люди, желающие оставаться физически активными

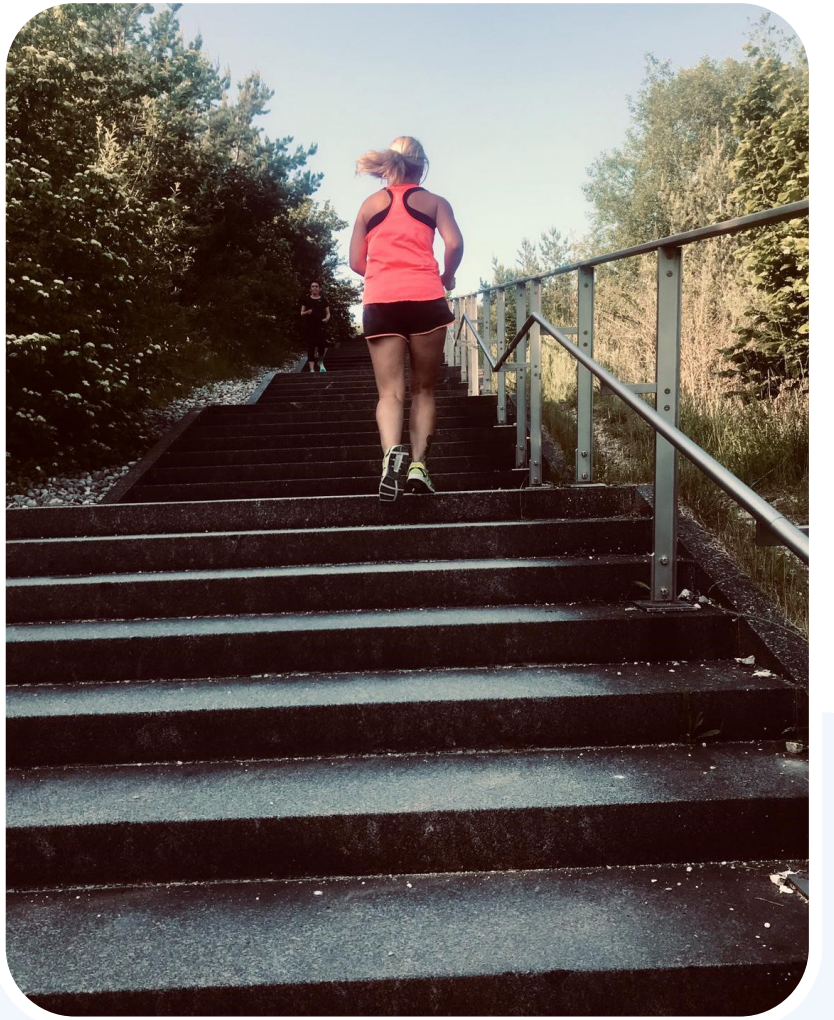
Брижит из Германии не хватает преимуществ посещения тренажерного зала:

«Я действительно скучаю по походу в спортзал, по всей этой рутине, включая дорогу туда, долгий душ и сауну. Физические упражнения в домашних условиях просто не дают такого же оздоровительного эффекта. Только в спортзале я могу отключиться от повседневной жизни».

Брижит (41), Германия

Физическое здоровье рассматривается как ключевой определяющий фактор психического здоровья

Участники из всех стран отметили тесную связь между психическим и физическим здоровьем, причем физические упражнения, по их словам, играют ключевую роль в достижении и поддержании хорошего психического здоровья. Медитация, йога и дыхательные техники также часто упоминались как практики, способствующие хорошему психическому здоровью. При их изучении некоторым участникам пригодились приложения. Хорошее качество сна было еще одним важным фактором, который, по мнению участников, позитивно влияет на ментальное (и физическое) самочувствие.



«Когда я делаю достаточно упражнений, я чувствую себя хорошо психологически».

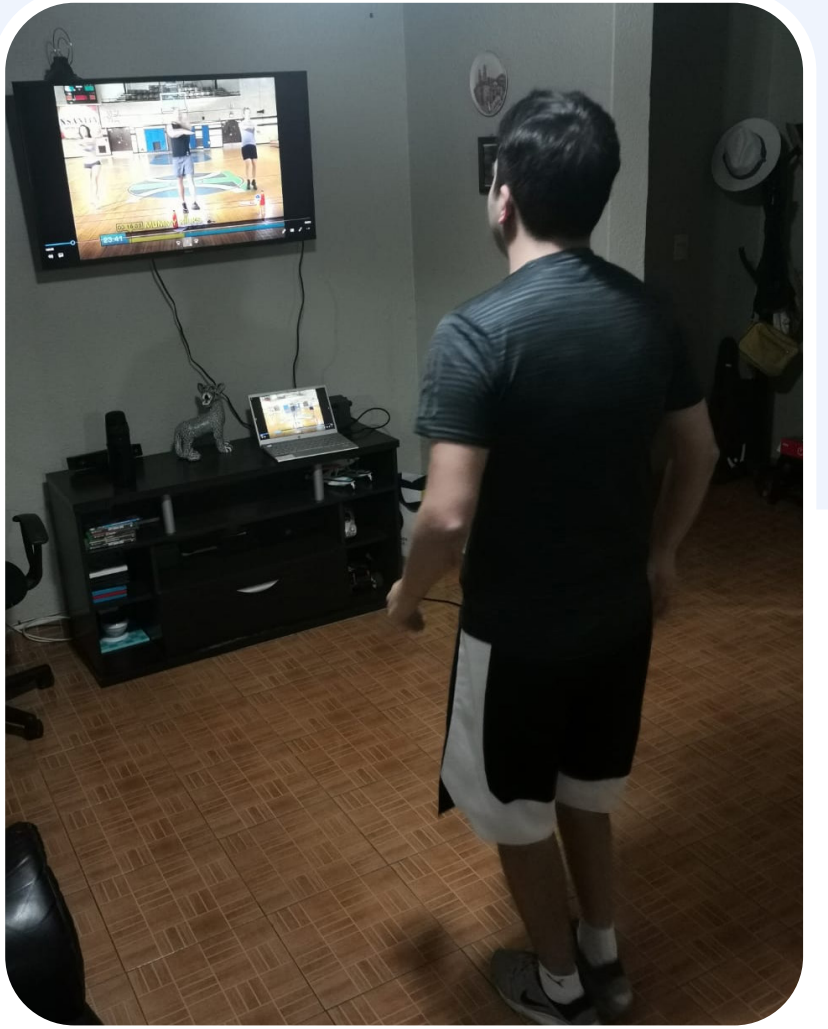
Марина (33), Германия

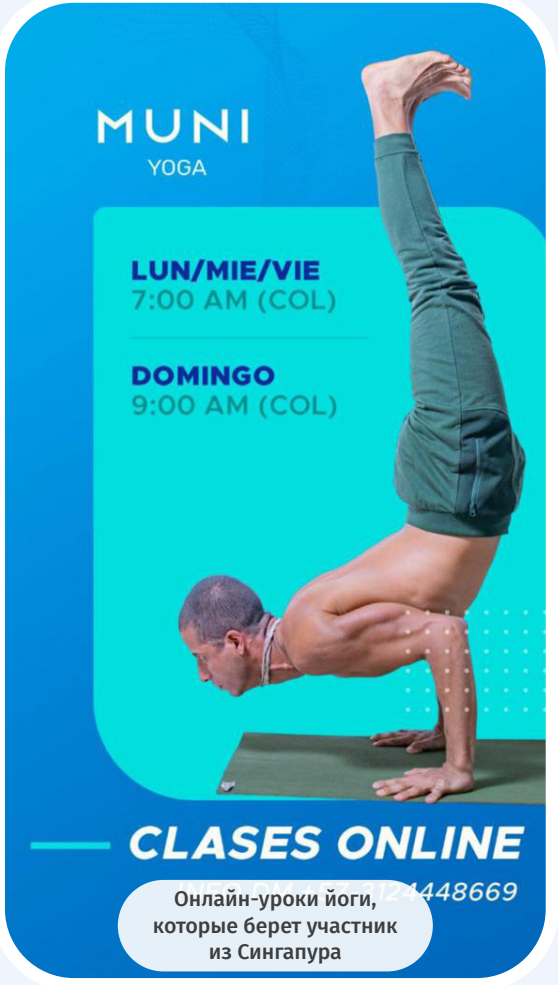
«Физические упражнения помогают мне высвободить энергию своего беспокойства (пропотеть)».

Анна (39), США

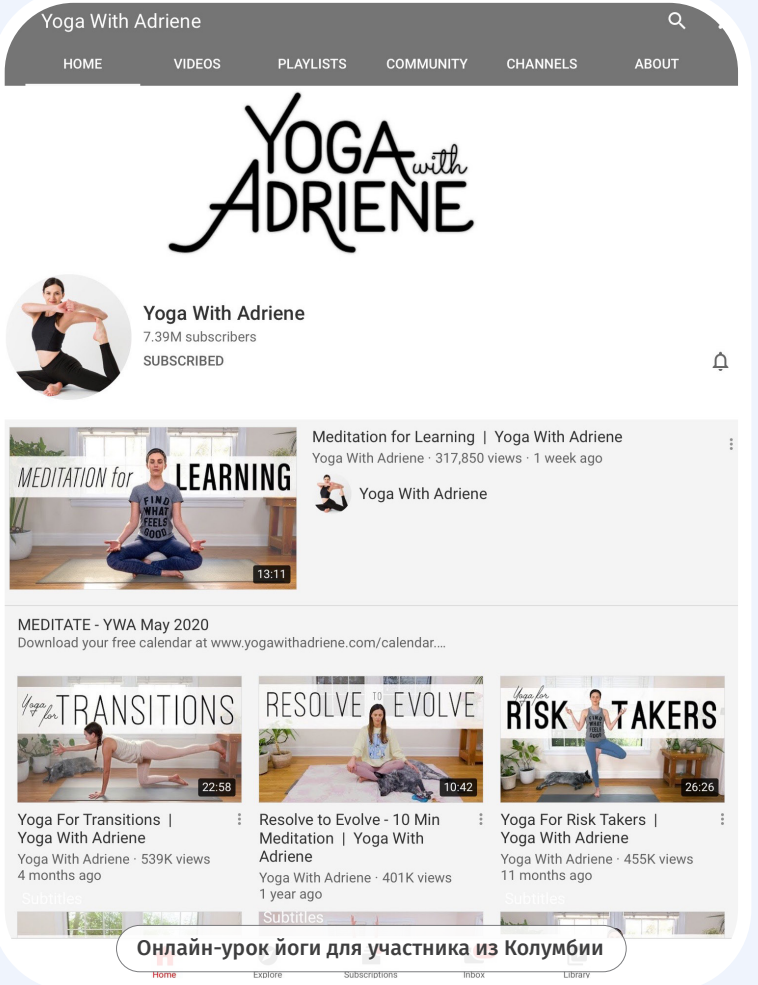
«Моя медитация — это упражнение в тишине, потому что именно в этот момент я думаю о том, что я чувствую и что мне нужно».

Оскар (27), Мексика





Онлайн-уроки йоги, которые берет участник из Сингапура



Онлайн-урок йоги для участника из Колумбии

Ограничения из-за COVID-19 влияют на количество и качество сна

Чтобы хорошо спать, применяют такие методы, как глубокое дыхание, упражнения по вечерам для повышения утомляемости, а также используют приложения для мобильных телефонов.

Участники по-разному оценили влияние ограничений из-за COVID-19 на сон и воспринимаемое качество сна. Некоторые из них сообщили, что спят больше, потому что не ездят на работу, тогда как другие отметили, что засыпать стало более проблематично из-за нарушения привычного режима дня. Это иногда усугублялось чувством тревоги, которое было вызвано новостями, связанными с пандемией, — особенно часто об этом упоминали участники из Испании, Мексики и Колумбии.

«Теперь все стало еще хуже, и у меня нет времени ни на что. У меня вообще нет распорядка дня, и я не очень хорошо сплю».

Алехандро (26), Испания

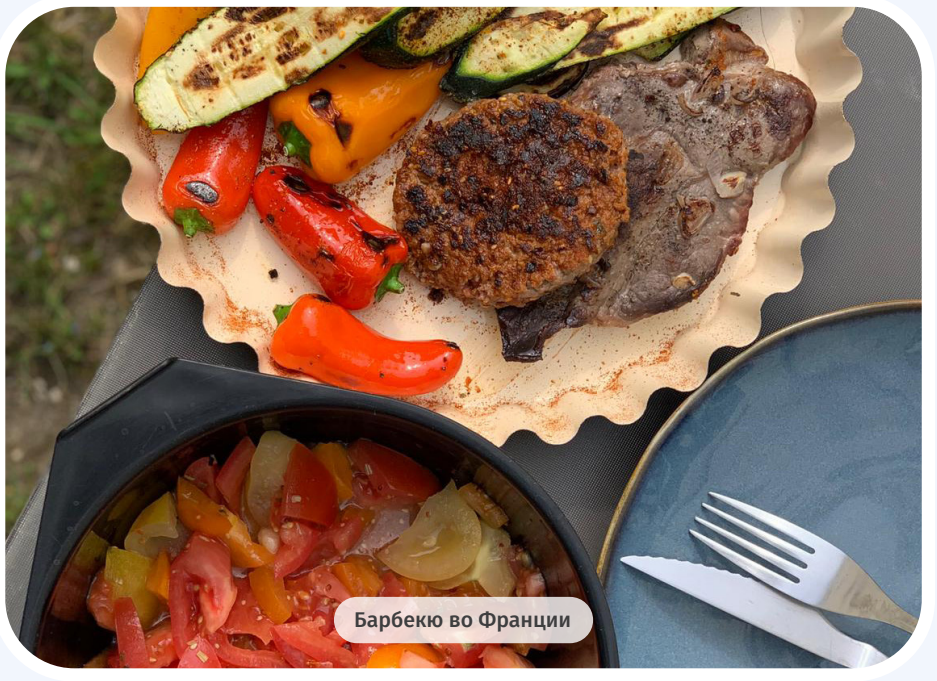
Одним из положительных моментов карантина, по-видимому, является улучшение питания

Участники из всех стран отметили, что во время изоляции они, по ощущениям, больше контролировали свое питание и поэтому лучше выбирали продукты. Возможность делать лучший выбор воспринималась как результат влияния нескольких факторов: у участников было больше времени на то, чтобы планировать питание и готовить пищу дома; они более осознанно относились к тому, что покупают и едят (из-за ограниченного количества поездок в продуктовые магазины); они меньше ели вне дома — в местах, где они чаще выбирали нездоровую пищу.

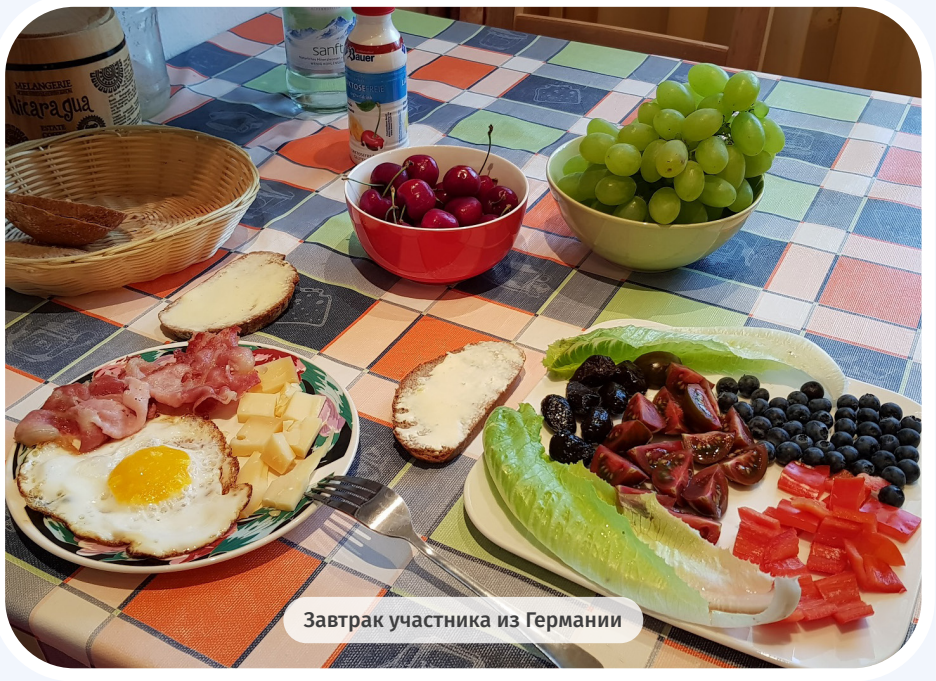
«Я могу есть более здоровую пищу и контролировать, когда я ем намного больше. Когда я хожу на работу, у меня нет возможности пообедать или позавтракать, потому что я суечусь по утрам».

Лиззи (32), США

Некоторые участники из России отметили, что они в меньшей степени испытывали чувство голода и похудели, потому что слишком нервничали из-за пандемии и связанной с ней неопределенности. Другие, наоборот, отмечали, что они стали чаще перекусывать, потому что работают из дома, — об этом в основном говорили участники из Германии, Франции, Сингапура, а также из России. Для некоторых участников отсутствие аппетита или переедание стало первичной реакцией на стресс, но затем их пищевые привычки улучшились и их питание стало более здоровым, чем до пандемии.



Барбекю во Франции



Завтрак участника из Германии

Мексика

Италия

США

Португалия

Великобритания

Польша

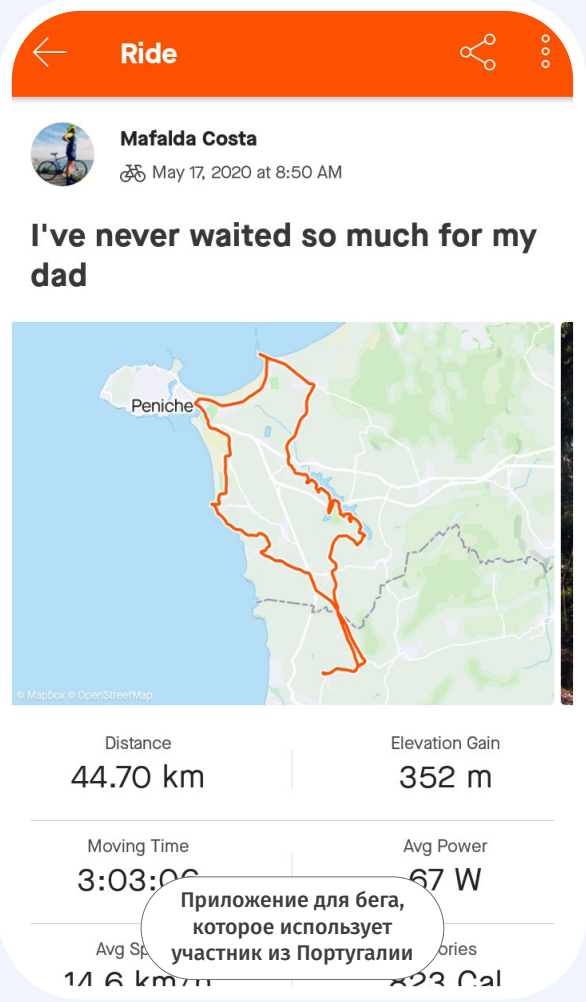
Технологии могут сыграть значительную роль для улучшения здоровья

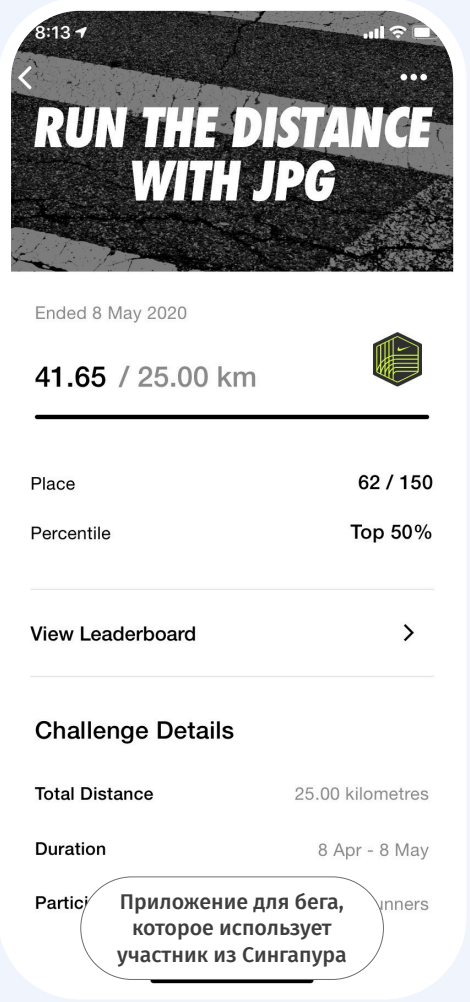
Во всех странах фитнес-трекеры или умные часы обычно используют для сбора данных и оценки активности, пока человек занимается конкретными видами деятельности, такими как бег, езда на велосипеде, плавание, или более пассивными занятиями, такими как подсчет шагов и подъем по этажам в течение дня.

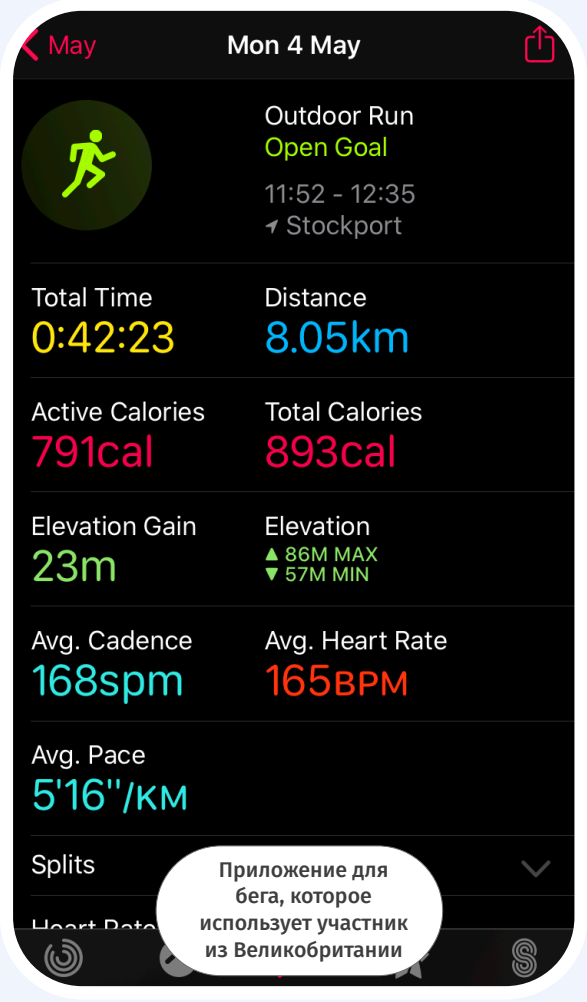
Чаще всего используют такие функции этих устройств, как подсчет расстояния, частоты пульса и количества сожженных калорий, — обычно ради этого их и покупают. Менее актуальными считали такие функции, как мониторинг сна и контроль питания, особенно если нужно тратить усилия на ввод данных вручную. Также во всех странах часто использовали специальные приложения для таких занятий, как бег, езда на велосипеде, йога или фитнес-тренировки.

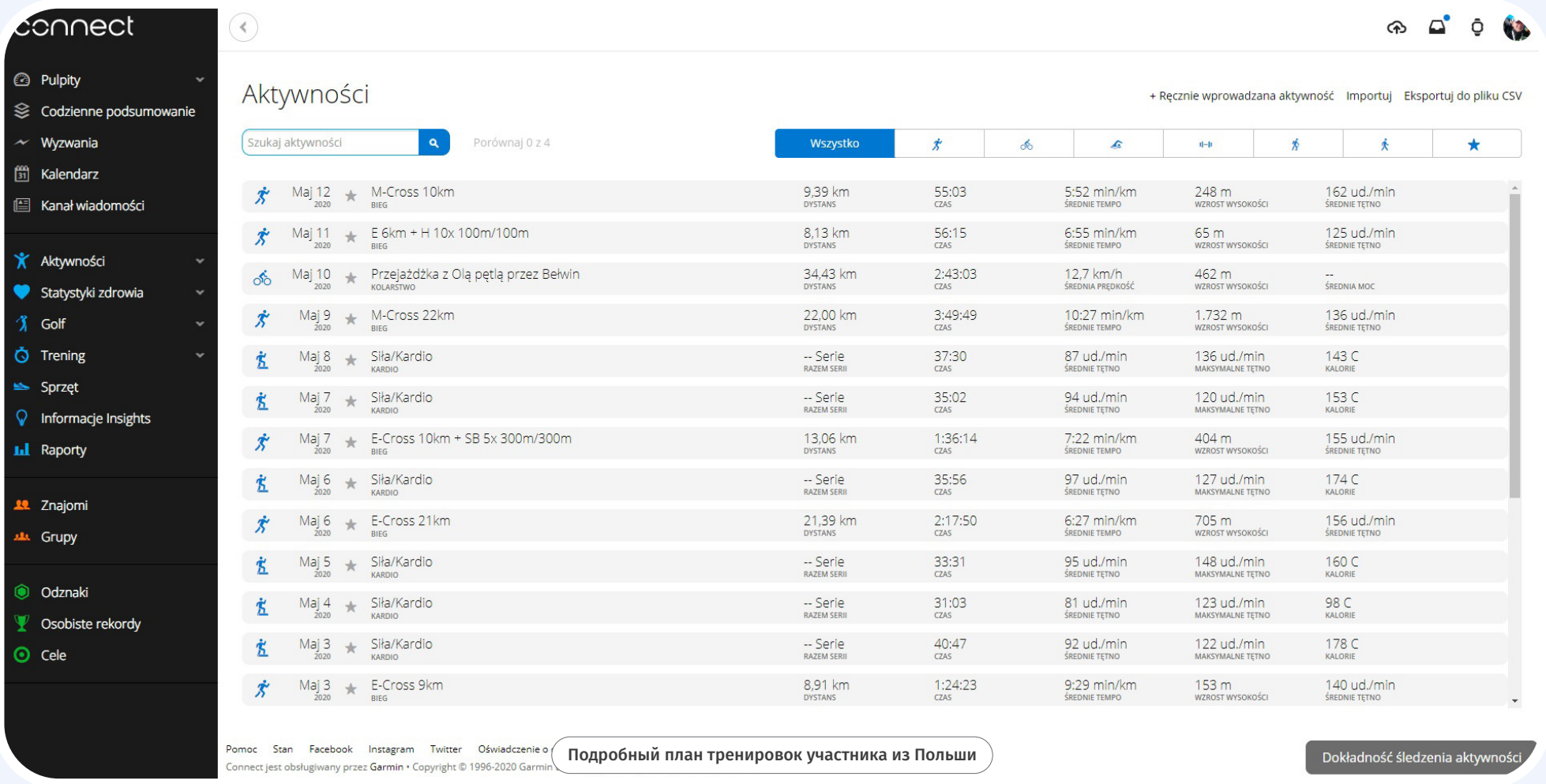
«У меня есть приложения для медитации и йоги для начинающих, я предпочитаю использовать эти специализированные приложения, а не смотреть видео на YouTube».

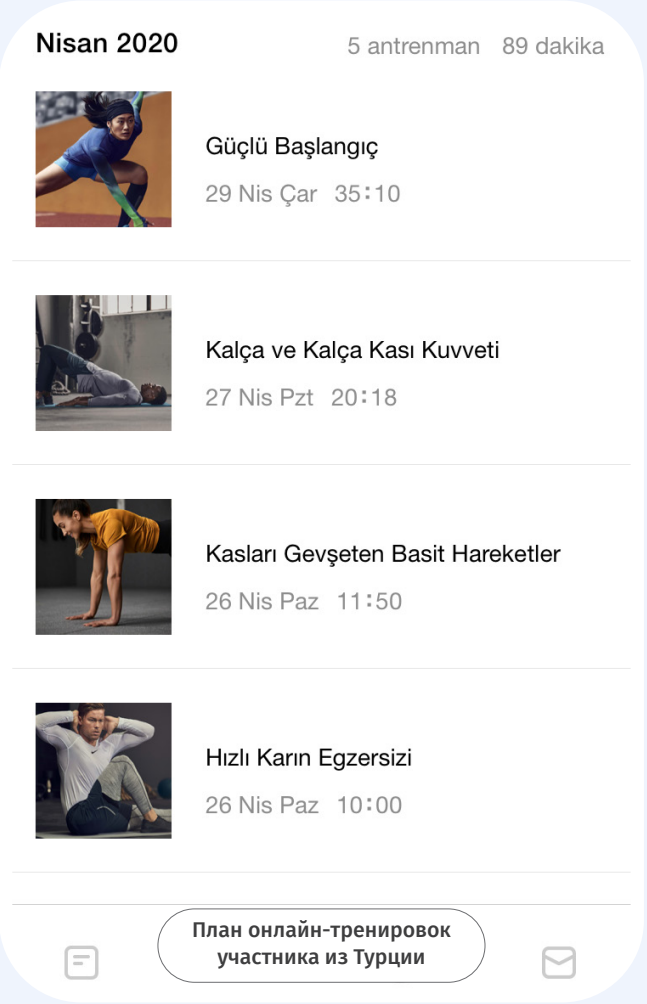
Лесли (24), Мексика


Ride
Mafalda Costa
May 17, 2020 at 8:50 AM
I've never waited so much for my dad
Peniche
Distance
44.70 km
Elevation Gain
352 m
Moving Time
Avg Power
67 W
Приложение для бега, которое использует участник из Португалии

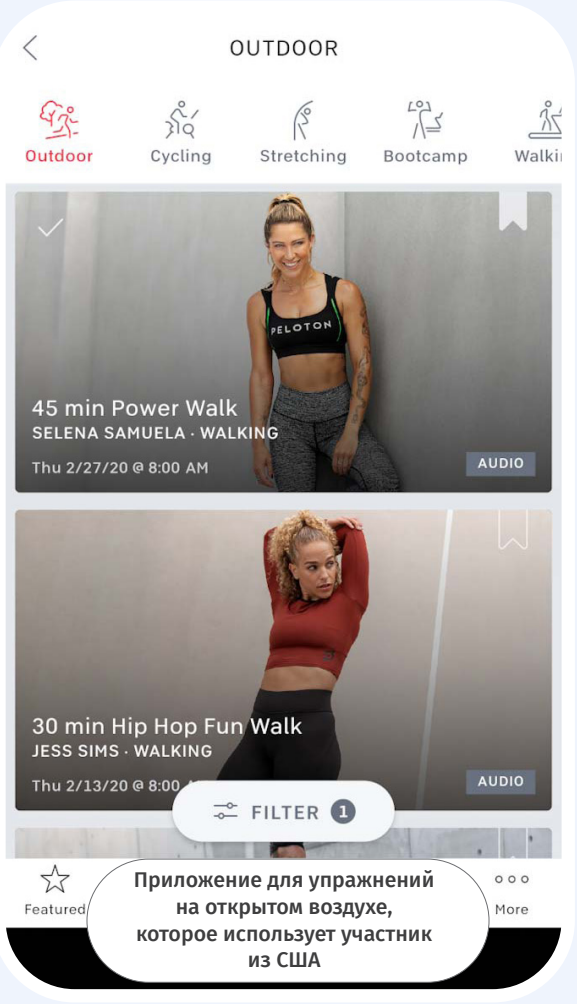

8:13
RUN THE DISTANCE WITH JPG
Ended 8 May 2020
41.65 / 25.00 km
Place
62 / 150
Percentile
Top 50%
View Leaderboard
Challenge Details
Total Distance
25.00 kilometres
Duration
8 Apr - 8 May
Приложение для бега, которое использует участник из Сингапура


May
Mon 4 May
Outdoor Run
Open Goal
11:52 - 12:35
Stockport
Total Time
0:42:23
Distance
8.05km
Active Calories
791cal
Total Calories
893cal
Elevation Gain
23m
Elevation
86M MAX
57M MIN
Avg. Cadence
168spm
Avg. Heart Rate
165BPM
Avg. Pace
5'16"/KM
Splits
Приложение для бега, которое использует участник из Великобритании

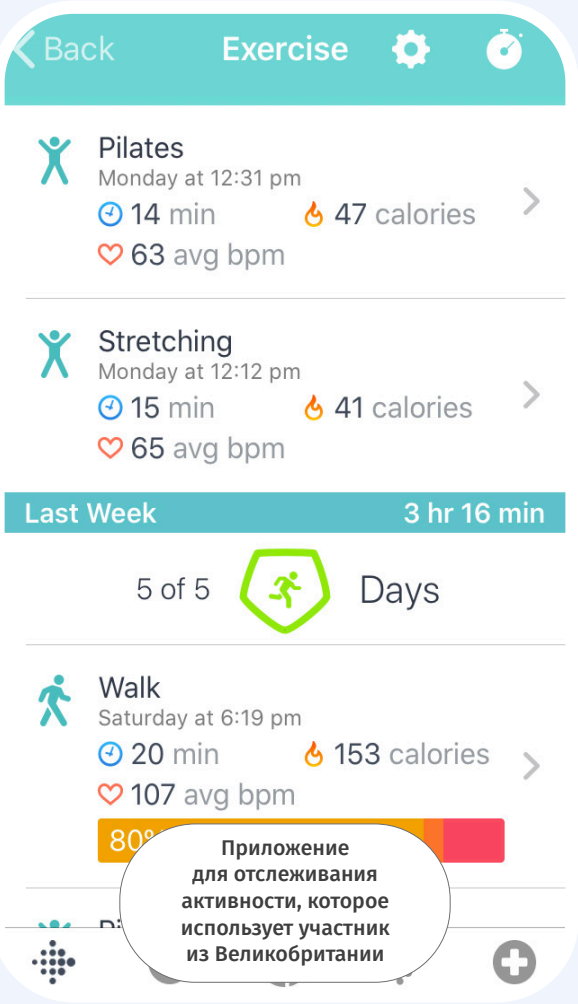

connect
Pulpity
Codzienne podsumowanie
Wyzwania
Kalendarz
Kanał wiadomości
Aktywności
Statystyki zdrowia
Golf
Trening
Sprzęt
Informacje Insights
Raporty
Znajomi
Grupy
Odznaki
Osobiste rekordy
Cele
Aktywności
+ Ręcznie wprowadzana aktywność
Importuj
Eksportuj do pliku CSV
Szukaj aktywności
Porównaj 0 z 4
Wszystko
Maj 12 2020 M-Cross 10km BIEG 9,39 km DYSTANS 55:03 CZAS 5:52 min/km ŚREDNIE TEMPO 248 m WZROST WYSOKOŚCI 162 ud./min ŚREDNIE TĘTNO
Maj 11 2020 E 6km + H 10x 100m/100m BIEG 8,13 km DYSTANS 56:15 CZAS 6:55 min/km ŚREDNIE TEMPO 65 m WZROST WYSOKOŚCI 125 ud./min ŚREDNIE TĘTNO
Maj 10 2020 Przejażdżka z Olą pętlą przez Bełwin KOLARSTWO 34,43 km DYSTANS 2:43:03 CZAS 12,7 km/h ŚREDNIA PRĘDKOŚĆ 462 m WZROST WYSOKOŚCI -- ŚREDNIA MOC
Maj 9 2020 M-Cross 22km BIEG 22,00 km DYSTANS 3:49:49 CZAS 10:27 min/km ŚREDNIE TEMPO 1.732 m WZROST WYSOKOŚCI 136 ud./min ŚREDNIE TĘTNO
Maj 8 2020 Siła/Kardio KARDIO -- Serie RAZEM SERII 37:30 CZAS 87 ud./min ŚREDNIE TĘTNO 136 ud./min MAKSYMALNE TĘTNO 143 C KALORIE
Maj 7 2020 Siła/Kardio KARDIO -- Serie RAZEM SERII 35:02 CZAS 94 ud./min ŚREDNIE TĘTNO 120 ud./min MAKSYMALNE TĘTNO 153 C KALORIE
Maj 7 2020 E-Cross 10km + SB 5x 300m/300m BIEG 13,06 km DYSTANS 1:36:14 CZAS 7:22 min/km ŚREDNIE TEMPO 404 m WZROST WYSOKOŚCI 155 ud./min ŚREDNIE TĘTNO
Maj 6 2020 Siła/Kardio KARDIO -- Serie RAZEM SERII 35:56 CZAS 97 ud./min ŚREDNIE TĘTNO 127 ud./min MAKSYMALNE TĘTNO 174 C KALORIE
Maj 6 2020 E-Cross 21km BIEG 21,39 km DYSTANS 2:17:50 CZAS 6:27 min/km ŚREDNIE TEMPO 705 m WZROST WYSOKOŚCI 156 ud./min ŚREDNIE TĘTNO
Maj 5 2020 Siła/Kardio KARDIO -- Serie RAZEM SERII 33:31 CZAS 95 ud./min ŚREDNIE TĘTNO 148 ud./min MAKSYMALNE TĘTNO 160 C KALORIE
Maj 4 2020 Siła/Kardio KARDIO -- Serie RAZEM SERII 31:03 CZAS 81 ud./min ŚREDNIE TĘTNO 123 ud./min MAKSYMALNE TĘTNO 98 C KALORIE
Maj 3 2020 Siła/Kardio KARDIO -- Serie RAZEM SERII 40:47 CZAS 92 ud./min ŚREDNIE TĘTNO 122 ud./min MAKSYMALNE TĘTNO 178 C KALORIE
Maj 3 2020 E-Cross 9km BIEG 8,91 km DYSTANS 1:24:23 CZAS 9:29 min/km ŚREDNIE TEMPO 153 m WZROST WYSOKOŚCI 140 ud./min ŚREDNIE TĘTNO
Pomoc Stan Facebook Instagram Twitter Oświadczenie o
Connect jest obsługiwany przez Garmin • Copyright © 1996-2020 Garmin
Подробный план тренировок участника из Польши
Dokładność śledzenia aktywności



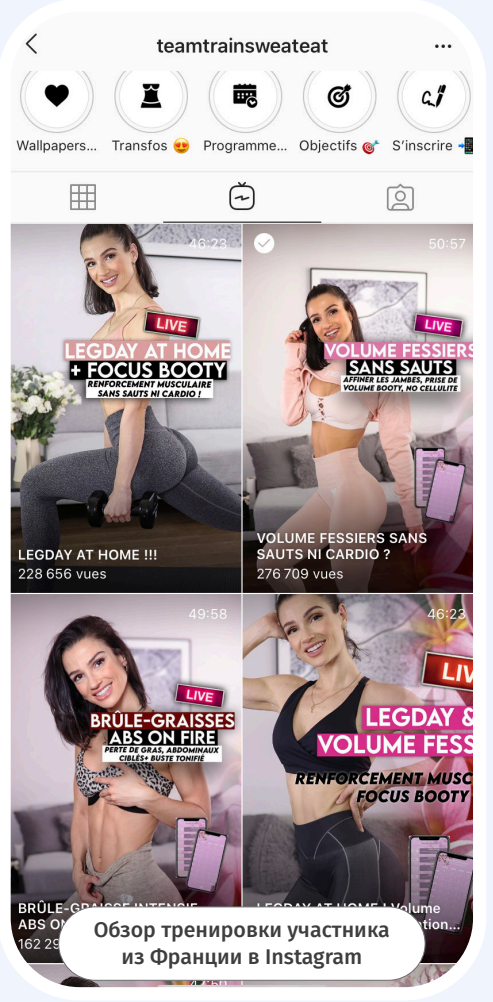
План онлайн-тренировок участника из Турции



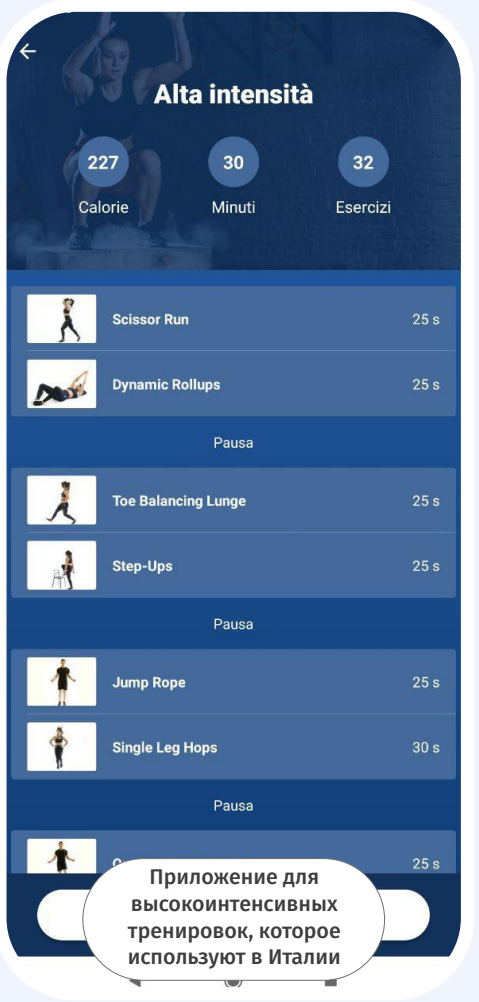
Приложение для упражнений на открытом воздухе, которое использует участник из США



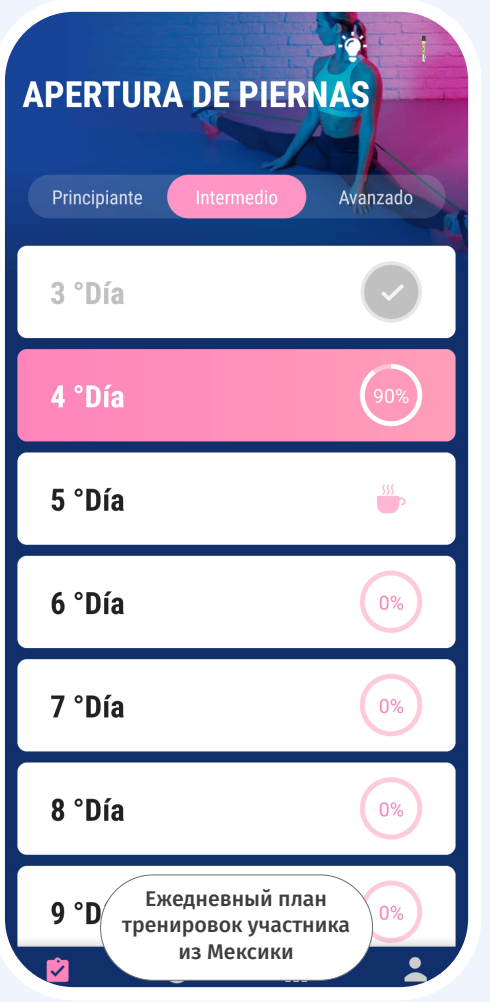
Приложение для отслеживания активности, которое использует участник из Великобритании



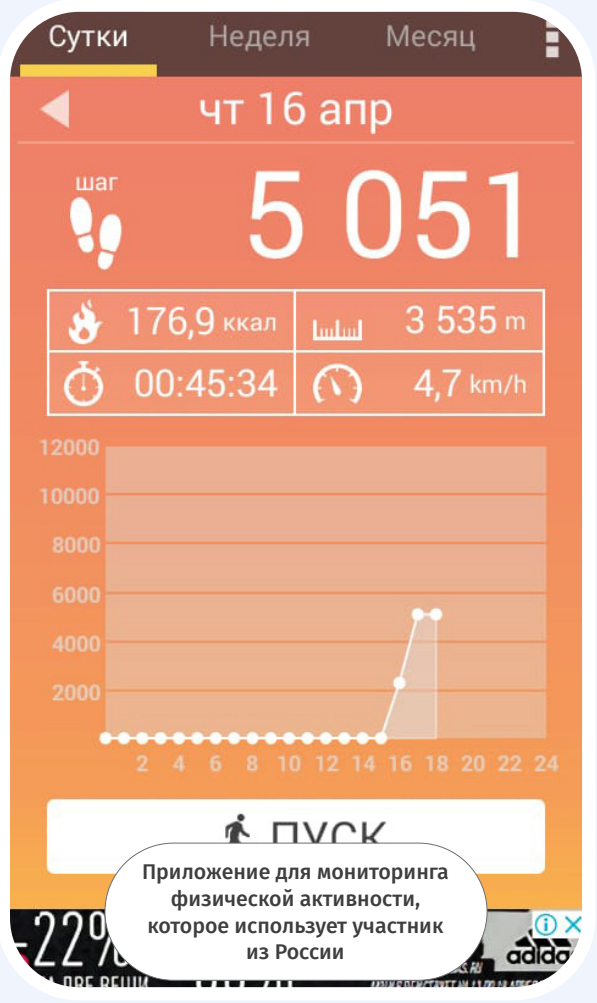
Обзор тренировки участника из Франции в Instagram



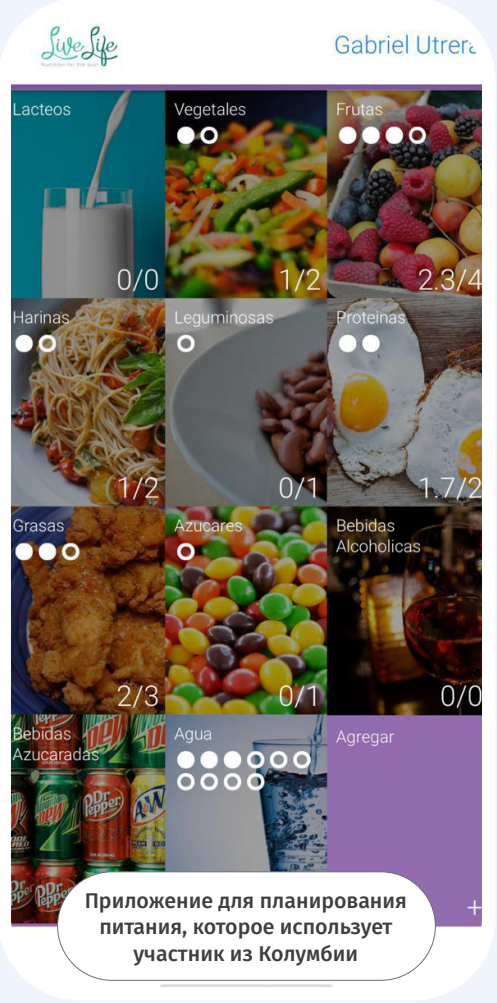
Приложение для высокоинтенсивных тренировок, которое используют в Италии



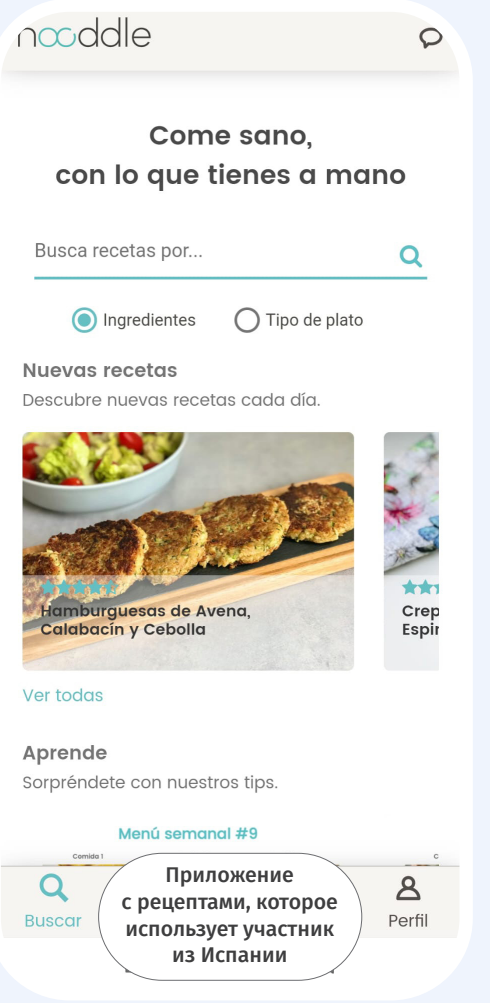
Ежедневный план тренировок участника из Мексики



Приложение для мониторинга физической активности, которое использует участник из России

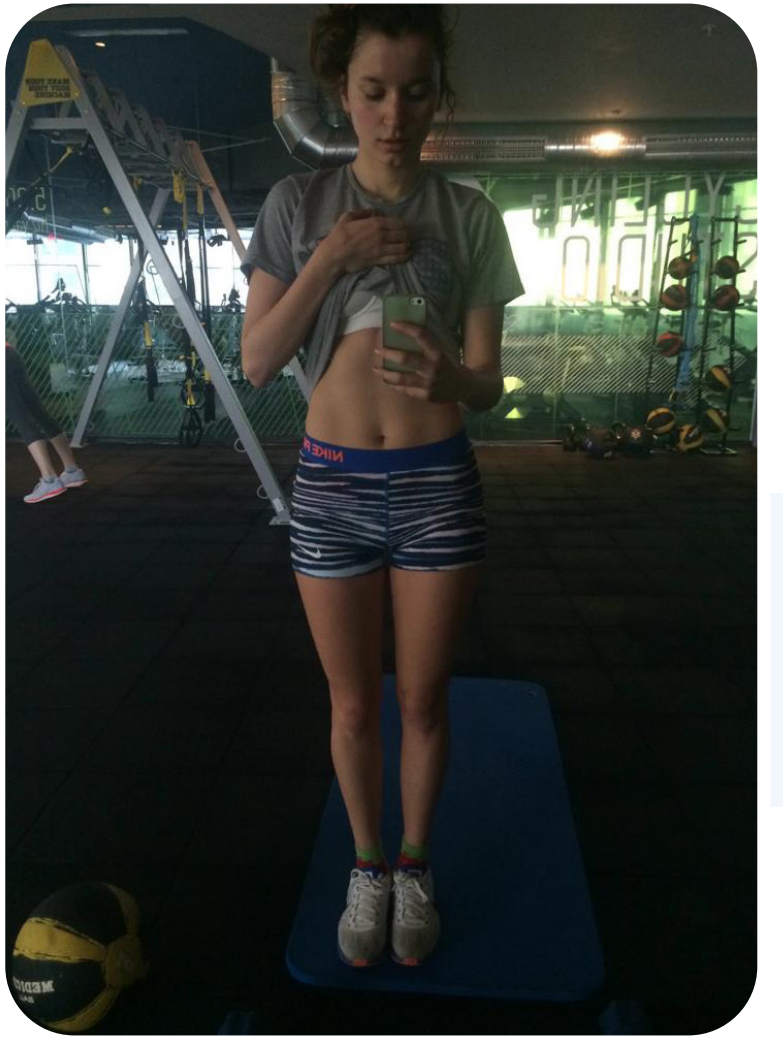


Приложение для планирования питания, которое использует участник из Колумбии



Приложение с рецептами, которое использует участник из Испании

Многим участникам подсчет количества шагов в течение дня дает хорошую мотивацию больше двигаться и меньше сидеть на месте. Однако некоторые участники отметили, что прекратили считать шаги, поскольку из-за связанных с COVID-19 ограничений на передвижения они разочарованы тем, как сократилось количество шагов, которое они могут сделать за день.



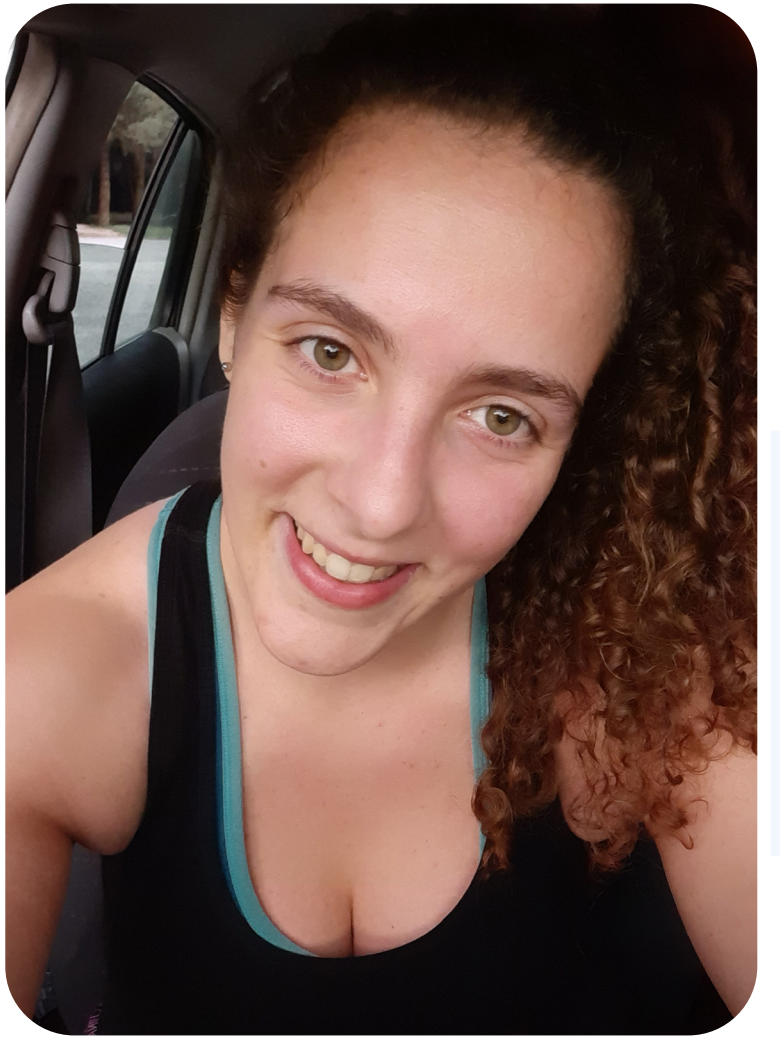
«Я давно не пользовалась умными часами, потому что не хочу видеть на экране “70 шагов”».

Ирмак (30), Турция

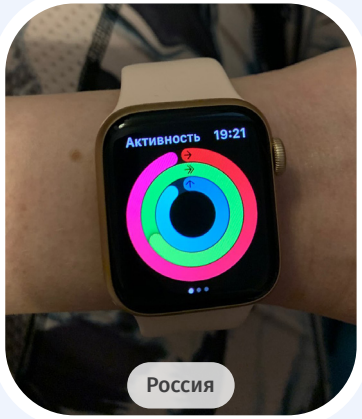
Что касается устройств для отслеживания активности, отличных от смартфона, то выяснилось, что часы Garmin пользовались популярностью у участников в Сингапуре и Австралии, в то время как устройства Fitbit были особенно популярны в США, Великобритании, Германии, Португалии и Испании.

«Fitbit был не очень дорогим для моих задач, он помогает ставить цели и мотивирует. Это хорошее устройство для мониторинга, и оно подключается к моему смартфону».

Камила (25), Португалия



Сингапур

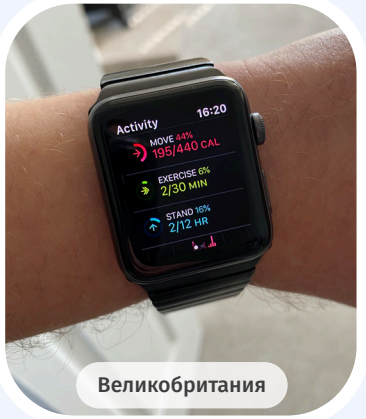


Россия

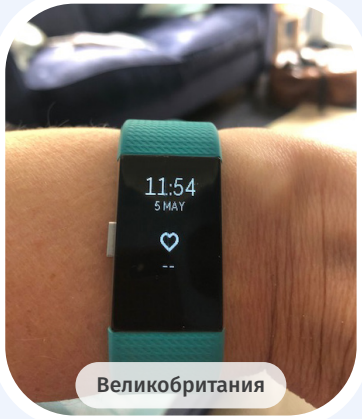
Запад США

Запад США

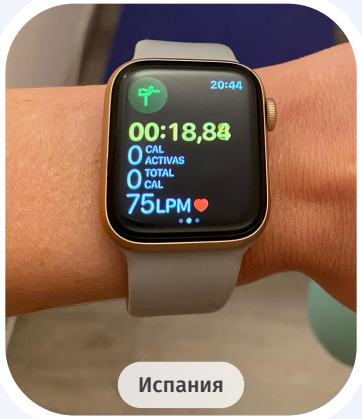
Португалия



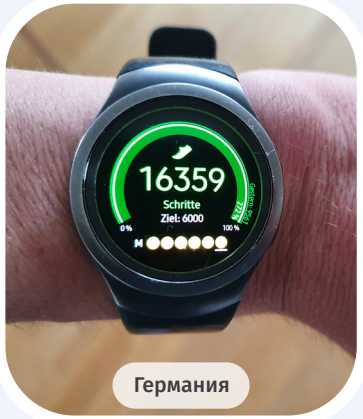
Великобритания



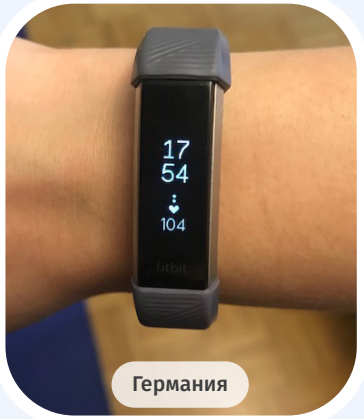
Великобритания



Испания



Германия



Германия

Персональный цифровой ассистент может помочь в достижении целей, связанных со здоровьем

Изучая потенциальную роль цифровых помощников в достижении целей в области здоровья и сохранении достигнутых результатов, участники выразили предпочтение технологиям, которые способны рассматривать здоровье в целом, а не сосредотачиваться на одном аспекте, таком как физическая активность. Будет оптимально, если технология позволит подключать несколько устройств и вводить данные, делать контекстные, персонализированные наблюдения, а также будет давать рекомендации, но не слишком навязчиво.

> «Было бы здорово собрать все это вместе, но добиться этого сложно. Если бы все это учитывалось в разделе здоровья на телефоне и на весах в ванной, было бы здорово!»
>
> *Керри (47), Великобритания*

Однако некоторые участники выразили сомнение в том, что цифровые помощники или устройства могут правильно отслеживать индивидуальное здоровье каждого человека и предоставлять достоверные данные.

> «Я не думаю, что эти устройства достаточно интеллектуальны, чтобы отслеживать все так хорошо, как мы ожидаем, потому что каждый человек индивидуален. Эти устройства должны пройти научные испытания, прежде чем я поверю, что они действительно полезны».
>
> *Александар (32), Германия*

«Как это будет работать и как меня узнают? Если он умный, то должен угадать мой распорядок, а данные должны быть надежными».

Омер (27), Турция

Участники из США и Польши более позитивно отнеслись к идее о цифровых помощниках и подчеркнули пользу и практичность использования только одного устройства.

«Я бы предпочел объединить инструменты. У нас уже есть много гаджетов, и если появится одно устройство, то выработать привычку использовать его будет намного проще».

Бартош (30), Польша

«Хорошо бы иметь все в одном месте, чтобы не переключаться между устройствами, а затем можно оптимизировать работу».

Курт (47), США

У российских участников было два типа ожиданий: с одной стороны, они рассматривали такое приложение как «продвинутый дневник», в котором можно собирать все виды данных из разных источников; с другой стороны, цифровой ассистент был нужен больше для продвинутого отслеживания качества спортивных тренировок — при этом он, подобно инструктору, должен давать персонализированную обратную связь.

Культурные различия влияют на восприятие приложений для отслеживания контактов с заболевшими COVID-19

Готовность использовать приложение для отслеживания контактов с заболевшими COVID-19 в разных странах была разной, в основном на нее влияли такие факторы, как доверие к властям и опасения по поводу управления персональными данными. Такое приложение уже используется только в 2 странах из 15 (Австралия и Сингапур), поэтому большинство участников обсуждали его скорее в теории, чем на своем опыте.

Многие высказались за концепцию такого приложения и отметили, что готовы установить и использовать его. Но для этого им нужно четко понимать, какие данные собираются, как и где они хранятся и у кого есть доступ к ним. Поскольку приложение будет собирать личные данные, необходимо наличие определенного уровня доверия к местным властям. Такое приложение активно поддержали участники из Финляндии, Италии, США и Колумбии.

«Я надеюсь, что пользоваться приложением будет безопасно и не возникнет проблем с конфиденциальностью данных. Я считаю, что приложение следует использовать в случае необходимости».

Санна (39), Финляндия

Некоторые участники из России негативно отнеслись к идее подобного приложения или не верили, что оно будет корректно работать из-за технических ограничений. Несколько участников резко отрицательно отреагировали на возможность для правительства «вмешиваться» в их личную медицинскую информацию и выразили недоверие к такого рода приложениям.

Ольга из России сказала нам:

> «Если бы мои друзья начали использовать это приложение — я бы серьезно задумалась, можем ли мы оставаться друзьями».
>
> *Ольга (34), Россия*

В Австралии и Сингапуре приложение уже используется, но большинство участников не были уверены в его пользе, так как не считают практическую реализацию сбора данных возможной.

«По-моему, это совершенно бесполезно. У человека с COVID-19 должен быть телефон с включенным Bluetooth и приложением, чтобы люди, вступая с ним в контакт, знали о его болезни. Но если человек инфицирован, он захочет остаться анонимным. Так в чем смысл приложения?»

Крис (35), Австралия

Эта цитата Криса также подчеркивает важность четкого информирования о том, какие данные записываются, как и когда они станут общедоступными: его интерпретация того, как приложение будет работать, не согласуется с тем, как оно работает на самом деле.

ВЫВОД

Хотя технологическая поддержка здравоохранения уже осуществляется по всему миру, похоже, что из-за пандемии эта почва стала еще более плодородной

Наши результаты показывают, что технологии сыграли важную роль в поддержании активности большинства участников в эти трудные времена: это могут быть функции, которые позволяют участникам сравнивать свою собственную эффективность, свои показатели с показателями других или демонстрировать, как они могут заниматься спортом в домашней обстановке.

Цифровые ассистенты, помогающие достичь здоровья и благополучия и поддерживать их, дающие целостный взгляд на здоровье и объединяющие данные с нескольких устройств, имеют наибольшие шансы на успех. Учитывая то, что многие участники также говорили о важности социального взаимодействия в поддержании мотивации быть активным и выполнять упражнения, технологии также могут быть полезны, чтобы объединять людей, которые не могут находиться в одном месте, но тренируются в одно и то же время. Любая технология такого типа должна предлагать персонализированный опыт, который требует минимального обслуживания с точки зрения ручного ввода данных, заслуживает доверия, легко интегрируется с существующими у человека устройствами и поддерживает, не раздражая.

UX Fellows — это сеть специализированных агентств по исследованию пользовательского опыта, которые работают по всему миру. Нас объединяют увлечение цифровым миром и страсть к профессиональным исследованиям пользовательского опыта, дающим реальный результат. Каждый партнер входит в число ведущих экспертов по UX-исследованиям и консалтингу на своем рынке. Мы объединили 21 компанию-партнера и установили единые стандарты качества и процессов, чтобы максимально содействовать международным исследованиям пользовательского опыта и юзабилити-тестирований. Наше желание упростить проведение международных исследований и продвигать их побудило нас провести это исследование. Мы убеждены, что исследования являются неотъемлемой частью успешной разработки продуктов, услуг и новейших технологий. Команда UX Fellows гордится тем, что может предложить необходимую поддержку и понимание отраслям, использующим цифровые продукты.

Участники сообщества юзабилити-агентств UX Fellows

Австралия	U1 Group	www.u1group.com
Колумбия	the cocktail analysis	www.tcanalysis.com
Финляндия	Digitalist Group	www.digitalistgroup.com
Франция	Usabilis	www.usabilis.com
Германия	Facit Digital	www.facit-digital.com
Италия	UtLab	www.usertestlab.com
Мексика	the cocktail analysis	www.tcanalysis.com
Польша	Extrahut	www.extrahut.com
Португалия	Xperienz	www.xperienz.pt
Россия	Usethics	www.usethics.ru
Сингапур	UX Consulting	www.uxconsulting.com.sg
Испания	the cocktail analysis	www.tcanalysis.com
Турция	Userspots	www.userspots.com
Великобритания	REO	www.reodigital.com
Восток США	Key Lime Interactive	www.keylimeinteractive.com
Запад США	gotoresearch	www.gotoresearch.com

uxfellows

global network for quality research

www.uxfellows.com