

Цифровые практики здоровья: способы и виды селф-трекинга среди молодёжи

Научный руководитель – Лядова Анна Васильевна

Лисина Елена Владимировна

Студент (магистр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Социологический факультет, Кафедра современной социологии, Москва, Россия

E-mail: enish_pasta@mail.ru

Здоровье – одна из ключевых категорий в современной социологии, к которой возрождается интерес ввиду процесса индивидуализации общества. Данная категория становится всё более важной для жителей общества. По данным на 2025 год, 55% пользователей за последний год пользовались носимыми устройствами для отслеживания здоровья — в основном фитнес-браслетами и умными часами. Самыми знаменитыми оказались фитнес-браслеты и умные часы — среди тех, кто знаком с такими технологиями, их назвали 34% [5].

Новые технологии в связи с процессом цифровизации и алгоритмизации проникают во все социальные институты, не исключением стала и сфера здоровья. Сегодня существует несколько определений цифрового здоровья, предлагаемые отечественными учёными. Н.В. Шалютина считает, что «цифровое здоровье – термин, обозначающий использование цифровых технологий в области медицины и обеспечение с их помощью здорового образа жизни» [3]. Цифровое здоровье позволяет не только систематизировать знания о человеческом теле, болезнях, методах диагностики и лечения, но и создавать модели и копии всего организма человека. Всё это позволяет трансформировать медицину в более персонализированную. Данный тезис пересекается с одним из «метатрендов» в здоровье, выделенных российскими социологами на XIV Международной Грушинской социологической конференции 2024 года – индивидуализация выбора, когда фокус смещается на индивидуальные потребности и свободу выбора.

Одним из самых главных трендов становятся практики селф-трекинга или самоотслеживания. Селф-трекинг – практика сбора и фиксирования биологических, физиологических данных о себе на регулярной основе, с целью анализа данных о своём самочувствии для получения статистики и других данных (например, изображений), касающихся регулярных привычек, поведения и чувств [4]. Самоотслеживание осуществляется посредством сбора данных носимыми цифровыми устройствами (умные часы, фитнес-браслеты, умные весы и т.д.) и переносом данных в специальное мобильное приложение, подключённым к Интернету.

Повсеместное внедрение цифровых технологий и практик селф-трекинга порождает феномен квантификации телесности, при котором забота о здоровье сводится к измерению и мониторингу количественных показателей [1]. Доступность носимых устройств трансформирует традиционную медицинскую коммуникацию, выводя на первый план концепцию «участвующего пациента». Предполагается, что пациенты будут на регулярной основе заниматься сбором данных, а врачи — использовать эти сведения для контроля эффективности лечения» [2].

Для более детального изучения практик цифрового селф-трекинга среди молодёжи было проведено социологическое исследование с применением качественных методов (фокус-группа). В ходе исследования было выявлено, что специальные приложения умные часы, браслеты и другие устройства для самоотслеживания ещё воспринимаются как лишь

вспомогательный элемент, а не необходимость в повседневной жизни, однако, тенденция к ежедневным практикам селф-трекинга и восприятию его как важной части здорового образа жизни наблюдается. Вопросы конфиденциальности и безопасности персональных данных редко выступают предметом беспокойства для пользователей устройств цифрового отслеживания здоровья. В условиях современности, когда значительный объём личной информации уже находится в открытом доступе в Сети, передача показателей здоровья не воспринимается многими респондентами как зона особого риска. Тем не менее, отсутствие полной цифровой безопасности данных и анонимности – важная преграда для ведения практик селф-трекинга.

В ходе исследования также были выявлены основные типы пользователей умных устройств и приложений:

1) Активисты – они пользуются приложениями часто, используют большинство функций, есть конкретные цели и изменения, доверяют полученным данным.

2) Обычные пользователи – пользуются устройствами и приложениями периодически. Используют не весь функционал, а лишь ограниченное количество опций. О конфиденциальности редко задумывается.

3) Фоновые установщики – установлены приложения чаще всего изначально, не обращают внимание на уведомления, заинтересованы в самоотслеживании только при наличии конкретной цели, не отрицают использование практик селф-трекинга в будущем.

4) Техно-пессимисты – сильно беспокоит вопрос конфиденциальности, не хотят отслеживать из-за «лишнего шума», сомневается в данных, не планируют прибегать к практикам самоотслеживания.

Таким образом, цифровизация сферы здоровья и распространение практик селф-трекинга приводят к изменению образа здоровья и его отслеживания, появляются новые практики, которые постепенно становятся важными и повседневными для индивидов. Эмпирическое исследование среди молодёжи показывает, что такие технологии пока воспринимаются как вспомогательный элемент, однако намечается тенденция к их интеграции в повседневные практики здорового образа жизни. На основе пользовательских стратегий выделено четыре типа отношения к селф-трекингу – от активного использования до полного отказа, что свидетельствует о неоднородности данного феномена и необходимости его дальнейшего изучения

Источники и литература

- 1) Богомягкова Е.С., Дупак А. А. Цифровой селф-трекинг здоровья в дискурсе социальных наук // Социология науки и технологий. – 2021. – Т. 12. – №. 2. – С. 155-174.
- 2) Вершинина И.А., Лядова А.В. Здоровье в цифровом измерении: «Концепция заботы» Д. Лаптон // Социологический исследования. 2022. №4. С. 105-113.
- 3) Шалютин, Н. В. Социокультурные аспекты цифрового здоровья / Н. В. Шалютин // Здоровье как ресурс: V. 2.0 : Международная научно-практическая конференция, Нижний Новгород, 26–27 сентября 2019 года / Под общей редакцией З.Х. Саралиевой. – Нижний Новгород: ООО "Научно-исследовательский социологический центр", 2019. – С. 632-636
- 4) Lupton D. Self-tracking Cultures: Towards a Sociology of Personal Informatics // Proceedings of the 26th Australian Computer-Human Interaction Conference, OzCHI. 2014. Pp. 77-86.
- 5) «Интернет тел»: между кожей и облаком // ВЦИОМ URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/internet-tel-mezhdu-kozhei-i-oblakom> (дата обращения: 01.03.2026).