

Цифровые практики в сфере здоровья: социологический анализ практик селф-трекинга

Научный руководитель – Лядова Анна Васильевна

Лисина Елена Владимировна

Студент (бакалавр)

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

E-mail: enish_pasta@mail.ru

Использование технологий искусственного интеллекта в сфере здоровья – дискуссионный вопрос, который волнует многих исследователей и медицинских специалистов. Претерпевают изменения категории «здоровье» и «человеческое тело», всё больший уклон делается в сторону рациональности, пренебрегая эмоциональным состоянием врача и пациента.

Одним из основных направлений в развитии цифрового здоровья является создание новых практик в системе здравоохранения. Цифровые практики в сфере здоровья – это совокупность целенаправленных устойчивых действий индивида по отслеживанию, поддержанию и улучшению состояния своего здоровья с помощью цифровых носимых и встраиваемых цифровых устройств [1, 2].

Всё большую популярность набираются 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 [5]. Изучив данный феномен подробнее, удалось выявить его основные характеристики.

Самоотслеживание осуществляется посредством сбора данных носимыми цифровыми устройствами и их переносом в специальное мобильное приложение. Некоторые из гаджетов можно носить 24 часа в сутки, чтобы контролировать постоянные показатели тела: пульс, давление, уровень стресса, уровень насыщения крови кислородом, качество сна и т.д. Сегодня разработано огромное количество приложений для селф-трекинга, например, сервис Quantified Self представляет более 500 инструментов самоотслеживания, в том числе приложения, услуги и устройства для отслеживания геолокации, здоровья, фитнеса, веса, сна, диеты и настроения или самочувствия [5].

Д. Лаптон отмечает, что многие приложения используют стратегии «геймификации» для того, чтобы мотивировать пользователей соблюдать выполнение определённых норм для поддержания здоровья. Кроме того, многие приложения позволяют делиться результатами с друзьями и другими пользователями для выстраивания рейтинга.

Российский социолог Е.Г. Ним выделяет подсчёт количества шагов в день как самую популярную практику селф-трекинга среди всех пользователей. Люди не только квантифицируют ходьбу, переводя свой качественный опыт передвижения в количественные показатели, но и делятся этими данными в социальных сетях, и это служит стимулом к соревнованию [3].

Кроме того, необходимо отметить, что технологии селф-трекинга постепенно переходят от чисто личного отслеживания своего самочувствия к включению практик во многие сферы общественной жизни и социальные институты. Образовательные учреждения, медицинские специалисты, различные спортивные секции и кружки по укреплению здоровья начинают поощрять людей заниматься селф-трекингом для поддержания собственного здоровья, т.к. это способствует повышению производительности труда [4]. В конечном

итоге, практики самоотслеживания – проявление более глубоких и длительных процессов, связанных с развитием технологий, и тяготеет к экспансии во многие сегменты социальной жизни.

Таким образом, селф-трекинг – это не только личный самоконтроль собственного здоровья, но и ещё и полноценное «живые данные» (lively data):

1) данные самоотслеживания – данные о физиологической и психической жизни индивида: о его телесных функциях, поведении, отношениях, настроении, эмоциях и т.д.;

2) данные селф-трекинга динамичны и имеют собственную жизнь, т.к. они постоянно изменяются и циркулируют в процессе взаимодействия людей и онлайн-технологий.

3) эти данные стали частью глобальной экономики знаний и превратились в источник информации для управленческих, коммерческих и научно-исследовательских структур.

4) цифровые данные начинают влиять на повседневную жизнь людей, их представления, мотивацию и жизненные шансы.

Источники и литература

- 1) Вершинина И.А., Лядова А.В. Здоровье в цифровом измерении: "Концепция заботы" Д. Луптон // Социологический исследования. - 2022. - №4. - С. 105-113.
- 2) Лядова А.В. Социология здоровья: учеб. для обучающихся по направлению подготовки «Социология» по уровням образования (бакалавриат 39.03.01 и магистратура 39.04.01). - М.: АНО ЦЭМИ, Архонт, 2023. – 216 с.
- 3) Ним Е.Г. "Вы и есть ваши данные": селф-трекинг как феномен глубокой медиатизации // Вестник Московского университета. Серия 10. Журналистика. - 2020. - №5. - С. 29-53.
- 4) Lupton D. Personal data practices in the age of lively data // Digital sociologies. Bristol: Policy Press. - 2016. - P. 339-354.
- 5) Lupton D. Self-tracking Cultures: Towards a Sociology of Personal Informatics // Proceedings of the 26th Australian Computer-Human Interaction Conference, OzCHI. - 2014. - P. 77-86.