

СОЦИОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ И СОЦИАЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ  
SOCIOLOGY OF MANAGEMENT AND SOCIAL TECHNOLOGIES



УДК. 316.4

DOI: 10.18413/2408-9338-2021-7-2-0-7

Оригинальная статья

Богомягкова Е. С.   
Дупак А. А.

Мобильное здравоохранение в действии: практики цифрового селф-трекинга студентов России и Европы

Санкт-Петербургский государственный университет  
Россия, Санкт-Петербург, Университетская набережная, д. 7-9, 199034  
*elfrolova@yandex.ru, e.bogomyagkova@spbu.ru*  
*annadupak@mail.ru*

**Аннотация.** Статья содержит результаты эмпирического исследования практик цифрового селф-трекинга студентов России и Европы в контексте мобильного здравоохранения. Сегодня цифровой селф-трекинг позиционируется как фронт тренда цифровизации медицинской сферы, а потому особую актуальность приобретает исследование практик самомониторинга в контексте заботы о здоровье. В качестве целевой группы исследования были выбраны студенты, поскольку именно эта социальная категория наиболее открыта инновациям, а также быстрее и легче интегрирует их в свою повседневность. Методом исследования выступило глубинное интервью, период сбора данных – 2019 – 2020 гг. Несмотря на то, что в фокусе нашего внимания студенты с различным социокультурным бэкграундом, цель сравнения не стояла. Напротив, разнообразный материал позволил выявить универсальные практики цифрового-селф-трекинга. В итоге, вопреки ожиданиям, вовлечение в сбор и анализ персональной информации о различных аспектах образа жизни оказалось не связанным напрямую с практиками сохранения и поддержания здоровья. Ключевой категорией для описания опыта селф-трекинга является «активность», которая не сводится лишь к физическим нагрузкам, а предполагает в том числе осознанность и стремление управлять своей жизнью. Отмечается повышение значимости для молодых людей тех аспектов жизни, которые являются объектами наблюдения; они становятся критериями оценки качества жизни в целом. Наличие хронических заболеваний у информанта или его родственников оказывается единственным фактором использования селф-трекинга в качестве способа целенаправленной заботы о своем самочувствии. В результате исследования был предложен концепт «цифрового партнера», описаны социальные функции трекинг-устройств, сделаны выводы об особенностях взаимодействия пользователей с гаджетами. Полученные данные позволяют заключить, что говорить о существенной роли цифрового селф-трекинга в процессе актуальных трансформаций здравоохранения пока не приходится.

**Ключевые слова:** цифровое здравоохранение; мобильное здравоохранение; цифровой селф-трекинг; студенты; Россия; Европа; здоровье; активность; интервью

**Благодарность.** Статья подготовлена при поддержке Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ), проект № 20-013-00770А.

**Информация для цитирования:** Богомяжкова Е. С., Дупак А. А. Мобильное здравоохранение в действии: практики цифрового селф-трекинга студентов России и Европы // Научный результат. Социология и управление. 2021. Т. 7, № 2. С. 88-101 DOI: 10.18413/2408-9338-2021-7-2-0-7.

*Original article*

Elena S. Bogomyagkova   
Anna A. Dupak

**Mobile Healthcare in Action: Digital Self-tracking Practices of Students in Russia and Europe**

Saint Petersburg State University  
7-9, Universitetskaya Emb., St. Peterburg, 199034, Russia  
*elfrolova@yandex.ru, e.bogomyagkova@spbu.ru*  
*annadupak@mail.ru*

**Abstract.** The article contains the results of an empirical study of digital self-tracking practices of students in Russia and Europe in the context of mobile healthcare. Today, digital self-tracking is positioned as the frontier of the trend of digitalization of the medical sphere, and therefore the study of self-monitoring practices in the context of health care is of particular relevance. Students were chosen as the target group of the study, since this social category is the most open to innovation and integrates them faster and easier into their daily lives. The research method was an in-depth interview, the data collection covered the period of 2019-2020. Despite the fact that the focus of our attention is students with different socio-cultural backgrounds, there was no purpose of comparison. On the contrary, the diverse material allowed us to identify universal practices of digital self-tracking. As a result, contrary to expectations, the involvement in the collection and analysis of personal information about various aspects of lifestyle was not directly related to the practices of preserving and maintaining health. The key category for describing the experience of self-tracking is "activity", which is not limited to physical activity, but also involves awareness and the desire to manage their own lives. There is an increase in the importance for young people of those aspects of life that are the objects of observation; they become criteria for assessing the quality of life in general. The presence of chronic diseases of the informant or his or her relatives turns out to be the only factor in the use of digital self-tracking as a way to purposefully take care of their well-being. As a result of the research, the concept of a "digital partner" was proposed, the social functions of tracking devices were described, and conclusions about the features of users' interaction with gadgets were drawn. The obtained data allows us to conclude that it is not yet necessary to talk about the significant role of digital self-tracking in the process of actual transformations of healthcare.

**Keywords.** Digital healthcare; mobile healthcare; digital self-tracking; students; Russia; Europe; health; activity; interviews

**Acknowledgements.** The article was prepared with the support of the Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project No. 20-013-00770А.

**Information for citation:** Bogomyagkova, E. S., Dupak, A. A. (2021), "Mobile Healthcare in Action: Digital Self-tracking Practices of Students in Russia and Europe", *Research Result. Sociology and management*, 7 (2), 88-101, DOI: 10.18413/2408-9338-2021-7-2-0-7.

**Введение (Introduction).** Сегодня процесс цифровизации здравоохранения (d-Health) набирает обороты, превращаясь в повседневность современного человека. Сохранение и поддержание хорошего самочувствия уже не мыслятся вне технологических инноваций, обусловленных появлением и распространением интернета версий Web 1.0 и Web 2.0. Текущая пандемия коронавируса лишь усилила данный тренд, обнажив ограничения традиционных способов оказания медицинской помощи. Если такие практики d-Health, как дистанционное взаимодействие с врачом на специализированных платформах – телемедицина, «цифровые игры, связанные со здоровьем и фитнесом», предполагающие создание виртуальных реальностей, и вовлекающие пользователей в различные практики заботы о здоровье (Lupton, 2012), пока являются экзотическими для российских пользователей, то поиск медицинской информации на онлайн-ресурсах, участие в сетевых сообществах взаимопомощи, а также цифровой селф-трекинг становятся все более рутинными. По мнению ученых, внедрение мобильных приложений и гаджетов в способы заботы о здоровье приводит к революционным преобразованиям медицинской сферы (Lucivero, Jongsma, 2018). Становление мобильного здравоохранения (m-Health) выступает все более значимым элементом тренда цифровизации.

Цифровой селф-трекинг, под которым понимают регулярный сбор, мониторинг и анализ персональных данных – биометрических, поведенческих, социальных – с помощью современных электронных устройств, является, основным проявлением мобильного здравоохранения и квинтэссенцией цифровизации заботы о здоровье в целом. Именно в данной прак-

тике наиболее полно реализуется логика происходящих преобразований, выпукло проявляются возможности и риски, возникающие в условиях перехода к d-Health. Кроме того, в цифровом селф-трекинге воплощаются четыре принципа медицины 4-П (персонализированной, предиктивной, профилактической, партисипативной): он используется как инструмент контроля состояний и предупреждения заболеваний, обеспечивает участие пациента в процессах лечения, делая его не только реципиентом, но и источником медицинской информации, а итогом является движение в сторону индивидуального подхода к каждому случаю.

Практики самомониторинга при помощи умных часов, фитнес-браслетов, мобильных приложений получают сегодня широкое распространение во многих странах мира, в том числе и в России. Объектами контроля оказываются все большее число параметров – от известных каждому 10 тысяч шагов до менее привычных показателей настроения, вредных привычек и т.д. Цифровые девайсы производят регулярные замеры различных аспектов жизни пользователя, собирают и хранят его личные данные. Получаемая таким образом информация агрегируется, анализируется и представляется в виде наглядных и легко-воспринимаемых графиков и диаграмм, а владелец девайса получает цифровизированный отчет о самом себе. Делегирование процессов сбора и анализа личных данных цифровому устройству делает селф-трекинг простым и удобным, а благодаря встроенному игровому дизайну – еще и увлекательным для пользователей. Как следствие, в цифровой самомониторинг вовлекаются даже те, кто ранее не испытывал потребности в регулярном отслеживании информации о себе.

**Методология исследования (Methodology and methods).** Практики цифрового селф-трекинга активно осмысляются социальными учеными, преимущественно зарубежными. Основная полемика разворачивается вокруг новых возможностей для сохранения и поддержания здоровья на индивидуальном и общественном уровнях, предоставляемых самомониторингом, с одной стороны, а с другой, рисков и угроз формирования общества надзора нового типа. Несмотря на то, что в осмыслении социальных эффектов цифровизации здравоохранения этико-нормативные и теоретические работы пока преобладают, реализуются и эмпирические исследования, в фокусе которых использование инновационных технологий их владельцами в повседневной жизни. Во-первых, в фокусе внимания ученых оказываются различные социальные группы, практикующие цифровой селф-трекинг, дифференцированные по возрасту, гендеру, наличию тех или иных хронических недугов и т.д. Во-вторых, исследовательский интерес представляют конкретные типы самомониторинга. Так, одной из популярных тем выступают способы контроля физической активности с помощью фитнес-браслетов и иных девайсов. Мотивация вовлечения в цифровой селф-трекинг либо отказа от данной практики среди швейцарских студентов стала предметом интереса Р. Сайлера и М. Хуттермана (Seiler, Hüttermann, 2015). Практики использования различных инструментов мобильного здравоохранения молодыми австралийцами стали объектом внимания Д. Луптон (Lupton, 2019). С. Дэй (Day, 2016) изучила особенности использования фитнес-трекеров Fitbit и выявила цели, которые пользователи ставят перед собой, а также описала трансформации этих целей под влиянием различных факторов. О преимуществах и недостатках использования трекинг-устройств на рабочем месте пишет Пржегалинска (Przegalinska, 2019), поднимающая вопросы не только эффективности данной практики, но и выстраивания границ приватности

пользователей в рамках принудительного селф-трекинга. Использование приложений для трекинга женского здоровья (Zampino, 2019), а также практики цифрового контроля сексуальной жизни (Lupton, 2015) также оказываются предметами исследовательского интереса. Кристиансен и М. Ракиншейн (Kristensen, Ruckenstein, 2018), изучавшие участников датского подразделения Всемирного сообщества Quantified Self, описывают селф-трекинг как «лабораторию по изучению себя». Авторы акцентируют внимание на том, как пользователи экспериментируют со своей жизнью и открывают новые возможности своего организма.

В фокусе внимания ученых оказываются и взаимоотношения владельцев с девайсами, а также различные пользовательские стратегии. На базе интервью с 11 жителями Австралии Б. Лоялл и Б. Робардс (Lyll, Robards, 2018) выделили три ключевых роли, которые могут играть трекинг-устройства: «инструмент», «игрушка» и «учитель». Теме взаимоотношений пользователей и устройств посвящена работа К. Лутца и К. Мальцевой (Maltzeva, Lutz, 2018), обнаруживших, что наибольшее влияние цифровой селф-трекинг оказывает на такие аспекты личности пользователя, как осознанность и эмоциональная стабильность. В нашей стране как теоретическое осмысление, так и эмпирические исследования мобильного здравоохранения пока редки. А.М. Давыдова и др. (Давыдова и др., 2021) на основе интервью с пользователями цифровых трекеров выявили основные механизмы осуществления контроля со стороны мобильных приложений, а также специфику взаимоотношений «пользователь – трекер», характеризующихся в том числе механизмами легитимации контроля. Е. Ним (Ним, 2020) по результатам анализа студенческих эссе описала дискурс о цифровом селф-трекинге, свойственный этой социальной группе.

Мы видим, что изучение цифрового селф-трекинга варьирует существенным образом в зависимости от проблематики и фо-

куса исследовательского интереса. Вместе с тем помещение практик самомониторинга в контекст цифрового здравоохранения не часто привлекает внимание ученых, особенно отечественных. Однако, поскольку именно цифровой селф-трекинг мыслится в качестве ключевого аспекта перехода к медицине нового поколения, то выявление связи между данным видом активности и заботой о здоровье приобретает особую актуальность. Целью настоящего исследования является анализ роли цифрового селф-трекинга в практиках сохранения и поддержания здоровья среди студентов России и Европы. Мы предположили, что представления молодых людей о хорошем самочувствии и их отношении к собственному телу определяют и способы применения инноваций. Вероятно, существует и обратное воздействие цифровых технологий на поведение людей и их трактовки того, что значит быть здоровым сегодня. Актуальность темы обусловлена также тем, что к настоящему моменту большинство реализованных эмпирических исследований описывают практики самомониторинга в США, в то время как ситуация в других странах, включая Россию и Европу, до сих пор изучена недостаточно.

*Дизайн эмпирического исследования.*

Методом сбора данных послужили глубинные полуструктурированные интервью со студентами России и ряда европейских стран. Основными критериями отбора респондентов выступили принадлежность к социальной группе учащейся молодежи, а также наличие актуального или прошлого опыта цифрового селф-трекинга. В выборку попали студенты с разным стажем подобного самомониторинга, при этом интенсивность отслеживания различных параметров, а также продолжительность данной практики не ограничивались. В фокусе нашего внимания оказались не только активные трекеры, утверждающие, что делают это осознанно, но и те, кто время от времени проверяет свои результаты «просто из любопытства».

Учащаяся молодежь была выбрана в качестве объекта исследовательского инте-

реса, потому что именно эта социальная группа, чаще всего, оказывается наиболее открытой различным инновациям, а также быстрее и легче интегрирует их в свою повседневность. Как правило, категория студентов достаточно однородна по таким параметрам, как возраст, основная деятельность (получение высшего образования, в некоторых случаях сочетающееся с трудовой занятостью). Большинство студентов не обладают полной экономической самостоятельностью, тем не менее они способны принимать независимые решения в отношении своего здоровья. Несмотря на то, что в исследовании приняли участие молодые люди из разных социокультурных контекстов, цель сравнения их пользовательского опыта не стояла. Мы пытались избежать свойственного многим сравнительным исследованиям весьма тривиального объяснения получаемых результатов отсылкой к социокультурному контексту (Mannheim, 1997). Напротив, рассмотрение как можно большего числа сценариев цифрового селф-трекинга позволило нам обнаружить универсальные модели и практики, которые выходят за рамки контекста отдельной страны и не детерминируются локальными особенностями социальных институтов. В связи с этим включение студентов с неодинаковым происхождением и культурным бэкграундом, проживающих в различных регионах представляется оправданной исследовательской стратегией.

Поскольку исследование носило разведывательный характер, размер выборки был продиктован насыщением основных теоретических категорий. Сбор эмпирических данных происходил в три этапа. Первая серия интервью была проведена в октябре-декабре 2019 г. со студентами Хельсинкского университета, в числе которых оказались и молодые люди из других европейских стран (например, Бельгии и Италии), проживающие на момент исследования в Финляндии. Второй этап сбора данных проходил в Мюнхене в марте 2020 г. В качестве информантов выступили учащиеся немецких университетов (Людвиг-

Максимилиан-Мюнхенский университет; Технический университет Мюнхена; Университет Билефельда). На третьем этапе интервью были реализованы в Санкт-Петербурге в июне-июле 2019 г. и в марте 2020 г. Среди опрошенных – молодые люди из разных регионов России, проживавшие и обучавшиеся в то время в Санкт-Петербурге.

Большинство интервью были проведены в формате лицом-к-лицу, некоторые – с помощью видеосвязи. Выборка осуществлялась методом доступных случаев и методом снежного кома. Длительность интервью варьировала от 25 до 90 минут, и в среднем составила 45 минут. Беседа с европейскими студентами проходила на английском языке. В ходе обработки полученных данных использовались дискурс-анализ и осевое кодирование. Комбинирование этих методов позволило выделить ряд нарративов, популярных среди пользователей трекинг-технологий и идентифицировать дискурсы, которые молодые люди применяют для описания своего опыта цифрового селф-трекинга.

В итоге было опрошено 26 человек – учащихся российских и европейских университетов: 13 россиян и 13 представителей других стран. Некоторые из участников исследования на момент интервью имели опыт проживания за границей не менее полугода. Среди информантов 17 женщин и 9 мужчин в возрасте от 19 до 27 лет (средний возраст 23 года). 13 человек на момент исследования получали степень бакалавра, 11 человек – степень магистра, 2 человека учились в аспирантуре. Более половины информантов совмещали учебу в университете с частичной или полной занятостью. Информанты практикуют селф-трекинг с разной интенсивностью и частотой: от использования давайса раз в неделю на прогулке до ежеминутного контроля своего состояния. Длительность опыта трекинга среди участников исследования варьирует от 2 – 3 месяцев до 4 – 5 лет. 10 студентов используют приложения для мобильных телефонов, а 16 – либо используют только смарт-часы/фитнес-

трекер, либо комбинируют их с некоторыми приложениями для телефонов.

**Научные результаты и дискуссия (Research Results and Discussion).** В ходе исследования было обнаружено многообразие практик цифрового селф-трекинга среди информантов. Во-первых, студенты артикулировали неодинаковую мотивацию использования цифровых технологий – от простого любопытства до преследования конкретных целей, например, похудеть или наладить ночной сон. Во-вторых, различались длительность, интенсивность и регулярность саомониторинга. В-третьих, достаточно разнообразным был и спектр измеряемых параметров. Лидирующие позиции у молодых людей занимает трекинг физической активности – так, многие отслеживают количество пройденных шагов, величину дистанции и иные физические нагрузки. Популярны также практики контроля сердцебиения, сна. Менее распространен трекинг потребляемых калорий, выпитой воды, эмоционального состояния и вредных привычек. Наиболее распространённой и при этом наименее рефлексивной практикой оказался контроль женского цикла среди опрошенных девушек.

Вместе с тем большинство информантов в качестве основного достоинства цифрового селф-трекинга отмечали стимулирование физической активности. Кроме того, саомониторинг позволяет им в большей степени контролировать свое тело и свою жизнь. *«Самоконтроль и дисциплина дают вам преимущество быть выше всего хаоса, который происходит <...> когда вы спите, что едите, сколько воды пьете, или ваша эффективность и производительность в течение дня – вы получаете определенное преимущество»* (М, 24 года, Россия). Рассуждая о ценности цифрового селф-трекинга, студенты регулярно ссылались на возможность организовать собственную жизнь, почувствовать, что она находится под контролем. Ежедневные, еженедельные или ежемесячные проверки результатов позволяют увидеть изменения в теле, привычках и образе жизни

в целом. Создаваемые приложениями графики и таблицы обобщают большие объемы данных и представляют их в связной и интуитивно понятной пользователю форме. Такая количественная информация воспринимается как отражение «объективного» прогресса, который противопоставляется «субъективному», эмоционально окрашенному пониманию благополучия. *«Цифры действительно легче читать и понимать. С точки зрения... ваши чувства – они не всегда объективны <...> Я имею в виду, если вы сравниваете числа и чувства, то числа – они просто более объективны»* (Ж, 21 год, Россия). Обладание устройствами, измеряющими различные параметры образа жизни и позволяющими увидеть его сильные и слабые стороны, придает пользователям уверенности в себе. У некоторых участников исследования ощущение контроля над собственной жизнью основывалось не только на получаемых результатах, но и на самом процессе их отслеживания. Они сообщили, что стали более организованными, более внимательными к планированию собственного дня с тех пор, как начали практиковать селф-трекинг, причем неважно, цифровой или традиционный (с помощью бумаги и ручки). *«Это такой процесс, когда вы чувствуете, что "вот я организован, у меня все под контролем, я сижу и записываю все в блокнот"»* (М, 24 года, Европа). Такой способ самоорганизации воспринимается информантами как то, что помогает выжить и преуспеть в современном быстро меняющемся мире. Безусловно, желание быть более дисциплинированным не является универсальным, и не все студенты называют его своим приоритетом. Тем не менее, проблема контроля над собой с помощью селф-трекинга довольно распространена и разделяется большинством участников исследования.

В то же время некоторые молодые люди отмечали формирование зависимости от гаджетов и даже своеобразной одержимости технологиями. Привыкая использовать свои девайсы 24 часа 7 дней в

неделю, пользователи начинают испытывать физический дискомфорт, не имея трекера на запястье. *«Мне всегда приходится его носить. Я не могу выйти без него. Я чувствую себя голой (смеется). Я просто не могу»* (Ж, 23 года, Европа). По наблюдениям студентов, зависимость от гаджета меняется со временем, оказываясь сильнее в начале самомониторинга и снижаясь после нескольких недель или месяцев применения. Кроме того, необходимость постоянно следить за результатами падает во время насыщения жизни различными событиями (например, в период экзаменов в университете), и повышается в свободное время.

Несмотря на различия в опыте трекинга и отслеживаемых параметрах, все респонденты схожим образом описывали свои эмоции при взаимодействии с девайсами, а также изменения в своей жизни и практиках заботы о здоровье. В ходе исследования были выделены основные проблемные блоки, в рамках которых пользователи описывали свой опыт цифрового селф-трекинга: роль селф-трекинга в практиках заботы о здоровье; взаимодействие и взаимоотношения пользователя с девайсом; влияние трекинга на жизнь и рутину пользователей.

*Трансформация практик заботы о здоровье.* Вопреки ожиданиям, полученные в ходе настоящего исследования данные позволяют заключить, что цифровой селф-трекинг не оказывает существенного влияния на практики заботы студентов о себе: почти никто из пользователей напрямую не ассоциирует свой опыт трекинга с контролем здоровья. В некоторых случаях отслеживаемая информация (учащенный пульс, нерегулярная менструация) может стать причиной обращения к врачу, но это скорее исключение нежели правило. В таком случае устройства позволяют владельцу наблюдать за показателями, которые без трекинга остались бы вне зоны его видимости. Некоторые программы дают пользователям индивидуальные рекомендации по поддержанию

здоровья и заботе о себе, основанные на собранных и проанализированных данных. Вместе с тем девайсы не способны заменить врача в процессах диагностики и лечения заболеваний. Таким образом, цифровые устройства не занимают место медицинских специалистов и не участвуют в решении проблем, связанных со здоровьем, но помогают пользователям в поддержании хорошего самочувствия.

Описывая что значит «быть здоровым» сегодня, молодые люди часто ссылались на такие критерии, как регулярная физическая активность, правильное питание, т.е. на аспекты, контролируемые гаджетом. Более того, некоторые из информантов маркировали их как стандартизированные, общепризнанные нормы здорового образа жизни. *«Я стараюсь достигать целей движения и придерживаться здорового питания. Но я думаю, что я просто стандартен в этом»* (М, 21 год, Европа). Многие студенты отметили, что начали больше двигаться после того, как стали использовать мобильное приложение или фитнес-браслет. Вместе с тем, подчеркивая важность регулярной физической активности, они не видят прямой связи между заботой о здоровье и цифровым селф-трекингом, т.е. в большинстве случаев эти два вида практик воспринимаются как отдельные стороны жизни. *«Просто приятно видеть, что я делаю что-то физически хорошее. Просто приятно это видеть. Они просто дают вам этот красивый календарь, и вы говорите: "Да, хорошая, хорошая работа! У тебя все хорошо!" И это действительно мотивирует!»* (Ж, 20 лет, Европа). Таким образом, активность и мобильность крайне редко рефлексировались как вклад в поддержание здоровья, скорее они выступают самостоятельными ценностями современных молодых людей. Единственным фактором, определяющим связь заботы о здоровье с селф-трекингом, оказалось наличие хронических заболеваний у самого пользователя или его близких. В этом случае регулярный мониторинг своего состояния осуществляется с целью профилактики и превенции возникно-

вения проблем со здоровьем. Наиболее характерным измеряемым параметром здесь выступает сердцебиение. Сбой в показателях может служить основанием изменения поведения в целом или физической активности в настоящий момент, а также стать поводом для обращения к врачу.

Несмотря на то, что молодые люди не воспринимают трекинг-устройства как альтернативу традиционному здравоохранению, большинство из них исключительно редко обращается за помощью к врачам, даже если имеются какие-то проблемы со здоровьем, а тем более обсуждает результаты цифрового селф-трекинга со специалистами. Подобное избегание профессиональной медицинской помощи оказывается следствием недоверия как отдельным докторам, так и системе здравоохранения в целом. Вместо обращения в медицинские учреждения молодые люди стремятся решить проблемы своими силами. Существенную роль в данном случае играет интернет, который используется не только для поиска информации о здоровье, но и для самостоятельной постановки диагноза и лечения болезней. Информанты отмечали, что, даже обращаясь к врачу, они предпочитают сверить поставленный им диагноз и выданные рекомендации с информацией из онлайн-источников. Однако, и интернет-площадки не вызывают абсолютного доверия студентов, в результате они относятся критично к найденной в сети информации. Наибольшим авторитетом обладают такие ресурсы, как форумы и блоги, где читатели видят автора и могут оценить его высказывания. Несмотря на то, что в целом врачам молодые люди доверяют больше, чем интернету, простота поиска онлайн-сведений и возможность сравнения различных мнений делают эти практики такими популярными. Таким образом, цифровые устройства выступают в качестве медицинских помощников, а не медицинских специалистов: они помогают быть здоровыми, но не решают проблемы со здоровьем.



Трекинг-девайс как «цифровой партнер». Взаимодействие с девайсами оказывается значимой частью жизни современных студентов. В результате анализа полученных данных были выявлены основные роли, которые принимают цифровые трекинг-устройства. Во-первых, гаджеты обеспечивают сбор, анализ и хранение информации о владельце, и в этом случае выступают как «цифровой мозг» пользователя. Во-вторых, агрегируемые данные репрезентируют жизнь и поведение пользователя в виде цифр, графиков, диаграмм, а гаджет предстает как «цифровое тело». В-третьих, устройство информирует, дает медицинские и спортивные советы, контролирует выполнение рекомендаций, и здесь можно вести речь о «цифровом докторе». В-четвертых, гаджет осуществляет поддержку и мотивирует владельца, выступает в роли «цифрового друга». Обнаруженные роли расширяют и дополняют используемый в зарубежной литературе концепт «цифровой копии» («data double»), в основе которого лежат представления о том, что девайсы создают виртуальных цифровых двойников пользователей. В этом случае комплекс агрегированных данных является своеобразным отражением владельца, сепарированным от него, дающим возможность взглянуть на себя со стороны. Кроме того, «объективные» цифры и показатели противопоставляются «субъективному» восприятию, основанному на ощущениях.

Несмотря на то, что концепт «цифровой копии», безусловно, релевантен для анализа практик селф-трекинга, он не покрывает все роли, в которых может выступать цифровое устройство. Данная категория описывает процессы квантификации и датафикации человека и его жизненного мира, при этом за рамками внимания оказываются социальные функции девайсов, такие, как социальный контроль, мотивация, поддержка и т.д. Результаты настоящего исследования свидетельствуют о необходимости дополнения концепта «цифровой копии»: помимо выполнения функций «цифрового мозга» и «цифрового тела»

трекинг-устройство выступает в роли полноценного участника коммуникации – «цифрового врача» или «цифрового друга». Мы предлагаем концепт «цифрового партнера» («digital counterpart»), который оказывается более подходящим для описания и анализа многообразных взаимодействий пользователя и девайса. Именно это понятие наиболее полно отражает то, как сами пользователи описывают свои практики трекинга.

Активно дискутируемое в научной литературе замещение личных ощущений цифровыми данными, поставляемыми девайсами, наблюдается и среди участников исследования. Количественная информация зачастую воспринимается как более объективная и надежная, а потому молодые люди, если и не полностью отказываются от значимости тактильного и эмоционального опыта, то комбинируют эти два источника данных. *«Я стала следить за пульсом, потому что я примерно знаю, какой пульс становится слишком опасным, для меня лично. И чтобы я не довела себя до каких-то обмороков и падений, мне нужно было это контролировать, потому что сама я не могла это чувствовать»* (Ж, 22 года, Россия). В этом случае особое значение приобретает степень доверия информации, предоставляемой девайсом. В то время как одни уверены, что их результаты не всегда на 100% верны, и предпочитают прислушиваться к своим ощущениям, другие следуют рекомендациям гаджетов. Кроме того, доверие студентов к цифровым данным варьирует в зависимости от типа устройства и отслеживаемого параметра. Если, по мнению пользователей, показатели пульса и физической активности, количество шагов устройства подсчитывают корректно, то к информации о количестве и качестве сна многие относятся скептически. *«Именно про конкретные фазы сна я ему не особо доверяла. Это было не...довольно расплывчато, я не совсем понимал. Он показывал, сколько я сплю, и фазы, когда я спал крепко, а когда не очень, но оно было не*

совсем так. То есть, я себя по-другому ощущал» (М, 19 лет, Россия).

*Социальные функции трекинга.*

Участники исследования не раз говорили о своих устройствах как об одушевленных существах, с которыми они общаются – просят советов, ждут поддержки или контроля. Весь процесс наблюдения за собой описывается молодыми людьми как тесное взаимодействие человека и устройства, которое зачастую становится важнее прочих коммуникаций. В первую очередь студенты ожидают реакции на свое поведение, оценок, комментариев и т.д. от «цифрового партнера», а лишь затем – от своего окружения, других пользователей, докторов. Как следствие, трекинг-устройства оказывают существенное влияние на эмоциональное состояние пользователей. В дискурсе информантов девайсы описываются как автономные субъекты, способные не только собирать и анализировать информацию, но и давать обратную связь и вызывать определенный эмоциональный отклик. Молодые люди отмечали, что в процессе коммуникации со своими устройствами им доводилось проживать широкий спектр эмоций, от крайне позитивных (радость, удовлетворенность, ощущение контроля жизни) до крайне негативных (стресс, стыд, одержимость). Причем переживания могли быть вызваны не только результатами трекинга (достижением норм либо провалом), но и самим процессом взаимодействия с гаджетом. Например, в ситуации отклонения от поставленных дневных, месячных целей физической активности или превышения установленных ограничений по потребленным калориям, выкуренным сигаретам и т.д. пользователи были не только и не столько расстроены своими результатами, сколько необходимостью «докладывать» о них цифровому устройству и получать от него оценку. По словам информантов, гаджет может их осудить или разочаровать в их работе над собой. «Я вот когда питалась хорошо – правильно – я все с таким удовольствием заносила, как я

красиво питаюсь. А когда я съем что-то неправильное – я как будто стыжусь перед этим приложением! Я знаю, что это бред, но это реально так работает! У меня уже несколько раз так было, что я переставала заносить туда что-то потому, что мне стыдно» (Ж, 23 года, Россия).

Подобные эмоциональные отношения с девайсами часто давят на пользователей, рождая чувство психологического дискомфорта. Закрепление своих целей и лимитов не только мысленно, но и физически – в программе/приложении – делает их более «реальными», серьезными и обязательными к исполнению. Владельцы чувствуют ответственность и становятся зависимыми от данных устройству обещаний. Отсюда ощущение психологического давления, описываемое молодыми людьми, практикующими цифровой селф-трекинг: добровольно поставленная цель (например, желание больше двигаться) с закреплением ее в приложении или девайсе превращается в своего рода обязанность, которую приходится выполнять ежедневно и от которой иногда хочется «взять отпуск».

*Трансформация образа жизни.*

Использование трекинг-устройств привело к изменениям не только в практиках заботы о себе, но и в ежедневной рутине современных студентов. Так, пешие прогулки вместо поездок на общественном транспорте или во время разговоров по телефону стали частью повседневности многих молодых людей, с тех пор как те начали отслеживать количество шагов или иную физическую активность. Процесс приема пищи стал более длительным и осознанным для тех, кто контролирует количество потребляемых калорий. Таким образом многие практики стали более ценными и важными после того, как пользователи стали отслеживать определенные сферы своей жизни.

Разумеется, не все владельцы полностью доверяют своим устройствам и воспринимают результаты трекинга серьезно. Но даже те, кто отслеживает

свои данные скорее из любопытства и нерегулярно, отмечают определенные трансформации в своей жизни, в частности – появление новых привычек. Наиболее распространенный тренд, артикулируемый информантами, – увеличение физической активности, например, больше ходить, чаще тренироваться, заменять лифты подъемами по лестницам, и т.д. Понятие «активности» является ключевым для пользователей, практикующих цифровой селф-трекинг. Информанты подчеркивают необходимость двигаться и быть активным, не всегда привязывая это к какой-то конкретной цели (например, к поддержанию здоровья или похудению). Восприятие физической активности как неотъемлемого элемента образа жизни современного человека, является частью публичного дискурса, активно формируется СМИ и поддерживается производителями трекинг-устройств, помогающих пользователям следить за интенсивностью физической нагрузки.

Кроме того, цифровой селф-трекинг преобразует восприятие пользователями себя и некоторых своих действий. Например, многие участники исследования совершенно не задумывались о качестве своего сна до тех пор, пока у них не появилась возможность контролировать его фазы и циклы. Использование девайса повлияло даже на тех, кто никогда не планировал следить за этими аспектами своей жизни. В ходе трекинга некоторые молодые люди стали подробнее изучать тему сна и вводить полезные привычки, контролируя этот процесс. Некоторых подобный самомониторинг приводил исключительно к негативным эмоциям, например, в ситуации, когда они понимали, что рано ложиться спать не получается, недосып накапливается, а устройство его еще и подсчитывает. *«Каждую ночь он показывает, сколько ты недоспал. Если выстроить за год такой график, то ты понимаешь, насколько тебе грустно жить. То, что ты недоспал – за всю жизнь не компенсируешь <...>*

*поэтому сейчас – я не знаю...у меня просто времени нет, желания нет смотреть, как он показывает, как все плохо в твоей жизни»* (Ж, 25 лет, Россия).

Несмотря на то, что стратегии поведения пользователей даже в схожих ситуациях могут достаточно сильно различаться, общим для всех является повышение значимости и ценности тех аспектов жизни, которые являются объектом наблюдения. Как итог измеряемые параметры становятся своего рода критериями здоровья и здорового образа жизни, хотя напрямую и не осознаются информантами. Именно на них, в первую очередь ориентировались молодые люди, когда их просили указать, насколько здоровый образ жизни они ведут. Даже в ситуациях, когда пользователи стараются контролировать свое вовлечение в трекинг и понимают, что иногда можно и нужно побыть ленивым, пропустить тренировку или съесть что-нибудь запретное, эти аспекты (физическая активность, питание, сон и др.) остаются теми шкалами, на базе которых пользователи оценивают качество своей жизни. Таким образом, несмотря на то, что молодые люди не проводят прямых ассоциаций между селф-трекингом и заботой о себе, мы можем отметить, что опыт самомониторинга трансформирует их представления о правильном и здоровом образе жизни в целом.

**Заключение (Conclusions).** В то время как цифровой селф-трекинг позиционируется многими социальными учеными как фронт цифрового здравоохранения, результаты настоящего эмпирического исследования ставят под сомнение подобные представления. Вопреки ожиданиям молодые люди не видят прямой связи между практиками самомониторинга и поддержанием и сохранением собственного здоровья. Место здоровья и здорового образа жизни в их картине мира занимает активность, при этом эта категория оказывается самостоятельной ценностью и не предполагает связки «быть активным значит быть здоровым». Кроме того, «активность» не

сводится только к физической и двигательной нагрузке, а, скорее, предполагает осознанность и внимание и к таким параметрам, как качество сна, пульс, еда, эмоциональное благополучие. Вовлекаясь в цифровой селф-трекинг, молодые люди стремятся быть проактивными, т.е. держать под контролем и управлением различные стороны своей жизни. Полагаем, что желание студентов быть активным, подвижным, мобильным не сводится только к потребности в заботе о своем самочувствии, а скорее оказывается в тренде более широких социальных процессов. Сегодня активность становится ключевым требованием, предъявляемым к современному человеку, и выступает в качестве критерия его успешности в целом. Таким образом, цифровой селф-трекинг отвечает на более широкий социальный запрос. В этом смысле не удивительно, что одним из основных преимуществ самомониторинга информанты считают формирование привычки контролировать свою жизнь и делать ее более организованной. Гаджет выступает в роли персонального цифрового помощника, который хранит всю необходимую информацию и освобождает пользователя от необходимости держать ее в уме. Кроме того, устройство становится своеобразным «цифровым партнером» своего владельца и значимым субъектом коммуникации, вызывая у него широкий спектр эмоций – от счастья и удовлетворения до гнева и вины. Основные социальные роли, выполняемые девайсом, могут быть охарактеризованы как «цифровой мозг», «цифровое тело», «цифровой доктор» и «цифровой друг».

Единственным значимым фактором восприятия селф-трекинга в качестве практики заботы о своем самочувствии оказывается наличие хронических заболеваний или иных проблем со здоровьем у самого пользователя или его близких. Поскольку в силу возраста подобные состояния мало распространены в студенческой среде, то и цифровой самомониторинг используется ими для решения иных жиз-

ненных задач. Вероятно, ситуация будет отличной для других социальных групп. В связи с этим, перспективным направлением дальнейших исследований является анализ практик цифрового селф-трекинга среди таких категорий, как пожилые, люди с хроническими недугами и т.д. В целом можно заключить, что с одной стороны, цифровой самомониторинг оказывает существенное воздействие на повседневность современных молодых людей, придавая дополнительную значимость измеряемым параметрам и делая их критериями оценки качества жизни в целом. С другой стороны, пока трудно оценить потенциал цифрового селф-трекинга в современных процессах преобразования системы здравоохранения, поскольку прямая связь между практиками отслеживания и измерения различных показателей тела и заботой о здоровье у студентов отсутствует.

#### Список литературы

- Давыдова А. М., Солянова М. А., Соренсен К. Дисциплинарные практики цифрового селф-трекинга: между эмансипацией и контролем // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2021. № 1. С. 217-240.
- Мангейм Дж. Б., Рич Р. К. Политология. Методы исследования: Пер. с англ. / Предисл. А.К. Соколова. М.: Издательство «Весь Мир», 1997.
- Ним Е. Г. Студенческий дискурс о цифровом селф-трекинге: риторики и практики // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 2. С. 191-211.
- Day S. Self-tracking over Time: the Fitbit® Phenomenon // The 7-th Annual Conference of Computing and Information Technology Research and Education New Zealand (CITRE NZ2016) and the 29th Annual Conference of the National Advisory Committee on Computing Qualifications. New Zealand, Wellington, 2016. Pp. 1-6.
- Kristensen D. B., Ruckenstein M. Co-evolving with self-tracking technologies // New Media & Society. 2018. Vol. 20 (1). Pp. 1-17.
- Lucivero F., Jongsma K. A mobile revolution for healthcare? Setting the agenda for bioeth-

ics // *Journal of Medical Ethics*. 2018. Vol. 44 (10). Pp. 685-689.

Lupton D. «Better Understanding about What's Going on»: Young Australians' Use of Digital Technologies for Health and Fitness // *Sport, Education and Society*. 2018. Vol. 25. № 1. Pp. 1-13.

Lupton D. M-health and health promotion: The digital cyborg and surveillance society // *Social Theory & Health*. 2012. Vol. 10. № 3. Pp. 229-244.

Lupton D. Quantified Sex: A Critical Analysis of Sexual and Reproductive Self-Tracking Using Apps // *Culture, Health & Sexuality*. 2015. Vol. 17 (4). Pp. 440-453.

Lyall B., Robards B. Tool, toy and tutor: Subjective experiences of digital self-tracking // *Journal of Sociology*. 2018. Vol. 54 (1). Pp. 108-124.

Maltzeva K., Lutz Ch. A Quantum of Self: a Study of Self-quantification and Self-disclosure // *Computers in Human Behavior*. 2018. Vol. 81. Pp. 102-114.

Przejalinska A. *Wearable Technologies in Organizations: Privacy, Efficiency and Autonomy in Work*. Palgrave Pivot, 2019.

Seiler R. Hüttermann M. E-Health, fitness trackers and wearables: use among Swiss students // *ABSRC Advances in Business-Related Scientific Research Conference*, Venice, Italy, 25-27 March 2015. Venice: GEA College, 2015. Pp. 1-12.

Zampino L. Self-tracking Technologies and the Menstrual Cycle: Embodiment and Engagement with Lay and Expert Knowledge // *TECNOSCIENZA. Italian Journal of Science & Technology Studies*. 2019. Vol. 10 (2). Pp. 31-52.

### References

Davydova, A. M., Solyanova, M. A. and Sorensen, K. (2021), "Disciplinary Digital Self-Tracking Practices: Between Emancipation and Control", *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, (1), 217-240. (In Russian)

Mannheim, J. B. and Rich, R. K. (1997), *Politology: Research Methods*, Publishing House of the "Ves Mir", Moscow, Russia. (In Russian)

Nim, E. G. (2020), "Student Discourse on Digital Self-tracking: Rhetorics and Practices", *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, (2), 191-211. (In Russian)

Day, S. (2016), "Self-tracking over Time: the Fitbit® Phenomenon", *The 7th Annual Conference of Computing and Information Technology Research and Education New Zealand (CITRENZ2016) and the 29th Annual Conference of the National Advisory Committee on Computing Qualifications*, Wellington, New Zealand, 1-6.

Kristensen, D. B. and Ruckenstein, M. (2018), "Co-evolving with self-tracking technologies", *New Media & Society*, 20 (1), 1-17.

Lucivero, F. and Jongsma, K. (2018), "A mobile revolution for healthcare? Setting the agenda for bioethics", *Journal of Medical Ethics*, 44 (10), 685-689.

Lupton, D. (2018), "Better Understanding about What's Going on": Young Australians' Use of Digital Technologies for Health and Fitness", *Sport, Education and Society*, 25 (1), 1-13.

Lupton, D. (2012), "M-health and health promotion: The digital cyborg and surveillance society", *Social Theory & Health*, 10 (3), 229-244.

Lupton, D. (2015), "Quantified Sex: A Critical Analysis of Sexual and Reproductive Self-Tracking Using App", *Culture, Health & Sexuality*, 17 (4), 440-453.

Lyall, B. and Robards, B. (2018), "Tool, toy and tutor: Subjective experiences of digital self-tracking", *Journal of Sociology*, 54 (1), 108-124.

Maltzeva, K. and Lutz, Ch. (2018), "A Quantum of Self: a Study of Self-quantification and Self-disclosure", *Computers in Human Behavior*, 81, 102-114.

Przejalinska, A. (2019), *Wearable Technologies in Organizations: Privacy, Efficiency and Autonomy in Work*, Palgrave Pivot, 1st ed.

Seiler, R. and Hüttermann, M. (2015), "E-Health, fitness trackers and wearables: use among Swiss students", *ABSRC Advances in Business-Related Scientific Research Conference*, GEA College, Venice, Italy, 1-12.

Zampino, L. (2019), "Self-tracking Technologies and the Menstrual Cycle: Embodiment and Engagement with Lay and Expert Knowledge", *TECNOSCIENZA. Italian Journal of Science & Technology Studies*, 10 (2), 31-52.

*Статья поступила в редакцию 01 мая 2021 г. Поступила после доработки 25 мая 2021 г. Принята к печати 02 июня 2021 г.*

*Received 01 May 2021. Revised 25 May 2021. Accepted 01 June 2021.*

***Конфликты интересов: у автора нет конфликта интересов для декларации.***

***Conflicts of Interest: the authors have no conflict of interest to declare.***

**Богомяжкова Елена Сергеевна**, кандидат социологических наук, доцент кафедры теории и истории социологии Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Россия.

**Дупак Анна Андреевна**, магистр социологии Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Россия.

**Elena S. Bogomyagkova**, PhD in Sociology, Associate Professor of the Department of Theory and History of Sociology, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia.

**Anna An. Dupak**, Master of Sociology, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia.