

## Распространение практики селф-трекинга среди молодёжи

Научный руководитель – Добринская Дарья Егоровна

*Исакова Полина Юрьевна*

*Студент (бакалавр)*

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

*E-mail: Polina.Isakova2013@yandex.ru*

Цифровизация охватывает всё больше сфер жизнедеятельности человека. В 2020 году весь мир был вынужден перенести свою деятельность в онлайн формат. Наиболее активную деятельность в онлайн-сфере сегодня ведёт молодёжь. В период пандемии цифровизация проникла практически во все аспекты жизни нового поколения: учёба, работа, общение, проведение досуга, - могли осуществляться только через интернет. Эта группа всегда являлась более адаптивна к новым технологиям. Она же в основном пользуется приложения для селф-трекинга[1]. Селф-трекинг, как один из элементов процесса перехода в цифровую среду, стал активно внедряться в практики населения. Медицинские и государственные структуры были вынуждены перейти на систему удалённого мониторинга за больными: было введено приложение для отслеживания состояния заболевших коронавирусом[2]; для других была разработана электронная медкарта и «дневник здоровья», для отслеживания температуры, давления, уровня сахара[3]. В последнее время выдвигаются предложения внедрить практики само-мониторинга в школах[4], чтобы научить подростков вести здоровый образ жизни. Селф-трекинг шире распространяется в нашем обществе в рамках деятельности различных структур и личных добровольных практик пользователей. Их встраивание в повседневную жизнь трансформирует повседневные практики. Особенно ярко проявляется это в жизни молодёжи, для которой взаимодействие с цифровыми технологиями и интернет-пространством является привычным.

Селф-трекинга - биометрические практики, направленные на регулирование, мониторинг, запись и измерение особенностей человеческого поведения, телесных функций[5]. Он несёт идею самооптимизации человека в контексте современного мира. Приложения для смартфонов и планшетов, биометрические наушники, кольца и умные-часы служат техническим основанием для практик само-мониторинга. С их помощью можно отслеживать различные психофизические характеристики, выстраивать и контролировать привычки. Устройства обрабатывают данные и выстраивают статистику, выявляют корреляцию, благодаря чему пользователь может принять необходимые решения для улучшения качества жизни. Это отличает современные практики селф-трекинга от дневниковых практик[6].

В США движение “Quantified self” существует с 2007. Сегодня и в российском медиа пространстве есть блогеры, последователи этого движения[7].

Практики использования технологий само-мониторинга различаются в зависимости от особенностей национальной и социально-демографической группы. В России практики молодёжи также обладают своей спецификой. Молодёжь - крайне разнородный социальный слой, в котором выявляются группы с противоречащими интересами[8], но выделяются общие характеристики современного российского поколения: противоречие между высокой декларируемой ценностью здоровья и неразвитостью ежедневных практик, по его сохранению и укреплению[9]; одинаковый уровень активности в оффлайн и онлайн среде[10]; более положительное отношение к западным ценностям, чем у старшего поколения[11]. Однако при высоком уровне обращения к интернет-источникам, с большим доверием молодые люди относятся к советам близких, чем блогеров[12].

Рядом учёных уже были проведены исследования, направленные на изучение селф-трекинга среди молодых людей[13]. На основе полученных результатов одни дают рекомендации по включению данных технологий в учебный процесс, чтобы сподвигнуть подростков больше заботиться о собственном здоровье[14]. Другие - против. Так как сами подростки скептически относятся к попыткам внедрения технологий селф-трекинга[15]. В России растущая популярность приложений селф-трекинга оценивается позитивно, так как они влияют на формирование здорового образа жизни[16].

### Источники и литература

- 1) Rupp, M. A., J. R. Michaelis, D. S. McConnel, J. A. Smither. The Role of Individual Differences on Perceptions of Wearables Fitness Device Trust, Usability and Motivational Impact. // Applied Ergonomics. 2018. No. 70. P. 77-87.
- 2) Социальный мониторинг. Официальный сайт мэра Москвы: <https://www.mos.ru/city/projects/monitoring/>
- 3) «Дневник здоровья»: москвичи внесли более 750 тысяч записей в электронную мед-карту / Новости города / Официальный Сайт Москвы: <http://www.mos.ru/news/item/7923073/>
- 4) Richardson S., Mackinnon D. Becoming Your Own Device: Self-Tracking Challenges in the Workplace. // Canadian Journal of Sociology. 2018. Vol. 43. No. 3. P. 225-250.
- 5) Lupton D. The Quantified Self: A Sociology of Self-tracking. Malden, 2016.
- 6) Rettberg W. J. Seeing ourselves through Technology. How We Use Selfies, Blogs and Wearable Devices to See and Shape Ourselves. / Ed. H. G. Corneliussen. Bergen, 2014.
- 7) «Книжный Чел» YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=NJ96IXtIQ5g>
- 8) Пойда Е. Е. Социокультурные особенности студенческой молодежи // Современное состояние и приоритетные направления развития аграрной экономики и образования. Персиановский, 2020. С. 72-75.
- 9) Вангородская С. А. Ценность здоровья в сознании российской молодежи: декларации и реальность // Государственная молодежная политика: национальные проекты 2019-2024 гг. в социальном развитии молодежи. М., 2020. С. 150-157.
- 10) Домбровская А. Ю. Гражданский активизм молодежи в современной России: особенности проявления в онлайн-и офлайн-средах (по результатам эмпирического исследования) // Власть. 2020. No. 2. С. 51-58.
- 11) Волков Д., Гончаров С., Снеговая М. Гражданский активизм в российской молодежи. Левада-центр: <https://www.levada.ru/2020/10/01/grazhdanskij-aktivizm-rossijskoj-molodezhi/>
- 12) Кожевников А. М. Особенности влияния интернет-коммуникаций на ценностные ориентации российской молодежи // Современное состояние медиаобразования в России в контексте мировых тенденций: материалы II международной научной конференции. 15 октября 2020 г. Таганрог, 2020. – С. 348-353.
- 13) Ним Е. Г. Студенческий дискурс о цифровом селф-трекинге: риторики и практики // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. No. 2. С. 191-211.
- 14) Richardson S., Mackinnon D. Becoming Your Own Device: Self-Tracking Challenges in the Workplace.// Canadian Journal of Sociology. Vol. 43. No. 3. P. 225-250.

- 15) Goodyear V. A., Armour K. M., Wood H. Young People and Their Engagement with Health-Related Social Media: New Perspectives. // Sport, Education and Society. 2019. Vol. 24. No. 7. P. 673-688.
- 16) Жигарёва О. Г. Мобильные приложения как средство популяризации здорового образа жизни среди студентов. // Экономические и социально-гуманитарные исследования. М: МИЭТ, 2018. No. 4 (20). – С.111-115.