Розв’яжи свою проблему з усмішкою

Застосунок запитує про моє здоров’я, а я - про свою приватність

Як свідомо користуватися застосунками для здоров’я та обмежувати обсяг особистих даних, якими ви ділитеся



Max Paradox

Застосунок запитує про моє здоров’я, а я - про свою приватність

Як свідомо користуватися застосунками для здоров’я та обмежувати обсяг особистих даних, якими ви ділитеся

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384904886

ALL-IN Rafał Płonkowski



ЗМІСТ

INTRO 5

Розділ 1 - Твій телефон знає, як ти спиш. А хто ще? 11

Розділ 2 - Безкоштовний застосунок, дуже особиста валюта 20

Розділ 3 - «Дозволити все», або як віддати ключі від цифрової квартири 30

Розділ 4 - Замочок на екрані ще не робить застосунок святим 40

Розділ 5 - Усе пов'язане з усім, або цифрове павутиння здоров'я 50

Розділ 6 - Сповіщення, нагадування та інші форми цифрової надокучливості 60

Розділ 7 - Налаштування за замовчуванням, або приватність за версією виробника 69

Розділ 8 - Тобі не потрібно розповідати застосунку всю історію свого організму 79

Розділ 9 - Перш ніж натиснути «Встановити», проведи невеличке розслідування 89

Розділ 10 - Перші п'ятнадцять хвилин із застосунком: налаштуй його під себе 99

Розділ 11 - Твої дані хочуть вирушити в подорож. Як підготувати їх до безпечної дороги? 109

Розділ 12 - Цифрове прибирання: як видалити дані, які не хочуть виселятися 119

Розділ 13 - Ділюся результатами, а не всім життям. Як передавати дані про здоров'я на власних умовах 129

Розділ 14 - Що робити, коли щось пішло не так? Спокійна реакція на проблему з даними.....140

Розділ 15 - Коли застосунок потрібен, хоча приватність каже «ні».....150

Розділ 16 - Коли хтось інший хоче твої дані: роботодавець, страховик і сімейна комісія з питань здоров'я 161

Розділ 17 - У мене немає часу на приватність. Як захищати дані, коли життя не сприяє.....172

Розділ 18 - Приватність на автопілоті, але з рукою на кермі.....183

Розділ 19 - Тривожні сигнали, які варто помітити, перш ніж приватність знову вирушить у відпустку 194

Розділ 20 - Це моє здоров'я, мої дані та мої правила.....206

INTRO

Зараз 7:14 ранку. Телефон повідомляє, що ти спав шість годин і тридцять дві хвилини, причому фаза глибокого сну тривала підозріло недовго. Годинник радить відпочити, застосунок для харчування нагадує про сніданок, а програма для відстеження самопочуття запитує, чи відчуваєш ти тривогу. Ти ще навіть не встиг знайти другий капець, а вже три пристрої висловили свою думку про стан твого організму. Четвертий саме просить доступ до геолокації. Очевидно, рівень води у твоєму організмі залежить від географічних координат.

Усе виглядає цілком невинно. Барвисті графіки, дружні повідомлення, симпатичні значки й обіцянка допомогти краще пізнати власне тіло. Застосунки для здоров'я справді можуть бути корисними. Вони допомагають не забувати про приймання ліків, стежити за фізичною активністю, аналізувати сон, вести щоденник симптомів або готувати інформацію до візиту до лікаря. Проблема починається тоді, коли в обмін на невелику зручність ми передаємо значно більше інформації, ніж насправді потрібно. Іноді ми робимо це свідомо. Але набагато частіше натискаємо «Приймаю», тому що хочемо нарешті побачити той клятий графік.

І саме тут виникає запитання, яке ставить собі недостатньо людей: що насправді відбувається з інформацією про наше здоров'я?

Йдеться не лише про те, чи дізнається хтось кількість зроблених нами кроків. Дані про здоров'я можуть створювати дуже докладну картину нашого життя. Регулярність сну, частота фізичної активності, зміни маси

тіла, записи про симптоми, інформація про менструальний цикл, ліки, які ми приймаємо, або психологічний стан можуть розкривати речі, якими нам зовсім не обов'язково хочеться ділитися зі сторонніми. Особливо коли окремі відомості поєднуються з ідентифікаторами пристрою, історією використання застосунків чи іншими даними.

Уяви, що ти ведеш особистий щоденник. Записуєш у ньому, коли почуваєшся погано, що тебе непокоїть і які зміни помічаєш у своєму організмі. Потім хтось пропонує тобі елегантний блокнот, який самостійно створює графіки й нагадує регулярно робити записи. Звучить чудово. Лише згодом ти виявляєш, що користування цим блокнотом може передбачати передавання частини інформації додатковим організаціям. Раптом з'ясовується, що твій особистий щоденник має ширшу мережу контактів, ніж організатор великої конференції.

Звісно, не кожен застосунок передає дані рекламодавцям, а сам запит на дозвіл ще не свідчить про зловживання. Різні програми працюють по-різному, мають різні бізнес-моделі й використовують різні засоби захисту. Деякі зберігають інформацію переважно на пристрої, інші синхронізують її із серверами, а ще інші користуються послугами зовнішніх постачальників. Саме тому варто навчитися розпізнавати ці відмінності, а не ставитися до всіх застосунків як до підозрілих учасників зборів співвласників багатоквартирного будинку.

Зручність має свою ціну, але не завжди потрібно платити власними даними

За багато років ми звикли до того, що цифрова зручність вимагає швидко погоджуватися з черговими повідомленнями. Хочеш установити застосунок? Створи

обліковий запис. Хочеш переглянути статистику? Увімкни синхронізацію. Хочеш отримувати нагадування? Надай відповідні дозволи. Хочеш перейти далі? Ознайомся з документом, написаним мовою, яка, найімовірніше, виникла під час чемпіонату з ускладнення простих речень.

У результаті багато рішень ми ухвалюємо автоматично. Не тому, що нам байдуже до приватності, а тому, що нам бракує часу, інформації або терпіння. Важко детально аналізувати кожну згоду, коли єдина мета полягала в тому, щоб перевірити, чи вчорашня прогулянка справді тривала сорок хвилин. Розробники інтерфейсів чудово знають: людина, втомлена від нескінченних спливних вікон, передусім хоче нарешті завершити налаштування.

Однак це не означає, що ти мусиш обирати між повною відмовою від технологій і передаванням усієї своєї інформації. Існує чимало розумних проміжних рішень. Можна користуватися корисними функціями й водночас обмежувати обсяг зібраних даних, перевіряти дозволи, обирати спосіб зберігання інформації та відмовлятися від функцій, які тобі насправді не потрібні.

Найважливіше - змінити кут зору. Замість того щоб думати лише про те, що застосунок може зробити для тебе, почни запитувати, що йому потрібно від тебе, аби це зробити. На перший погляд, різниця невелика, але вона здатна повністю змінити спосіб ухвалення рішень.

Якщо програма, яка нагадує пити воду, просить доступ до контактів, ти маєш повне право запитати, навіщо їй номери телефонів твоїх знайомих. Можливо, у застосунку є соціальна функція, яка пояснює такий запит. Можливо, цей дозвіл необов’язковий. А можливо, без нього

програма й далі чудово працюватиме. У будь-якому разі варто з’ясувати відповідь, перш ніж автоматично погоджуватися на все.

Приватність не вимагає життя в цифровій печері

У розмовах про захист даних часто виникають дві крайнощі. Перша стверджує, що хвилюватися немає сенсу, адже «вони й так усе про нас знають». Друга натякає, що єдиний безпечний вихід - відмовитися від телефона, годинника та інтернету, бажано прихопивши свічки й власноруч виготовлену рахівницю.

Обидва підходи мало чим допомагають.

Те, що частину інформації вже кудись передали, не означає, що наступні рішення не мають значення. І повністю відмовлятися від цифрових інструментів зовсім не обов’язково, щоб краще захистити свою приватність. Ідеться радше про свідоме обмеження непотрібного обміну даними та вибір компромісів, які відповідають твоїм реальним потребам.

Для однієї людини найважливішим буде зберігати історію симптомів виключно локально. Хтось інший вирішить, що синхронізація між телефоном і годинником варта певного обсягу передавання інформації. А комусь буде потрібна можливість зручно експортувати дані для лікаря. Жоден із цих варіантів не обов’язково є неправильним. Важливо, чи розумієш ти наслідки та чи справді самостійно ухвалюєш рішення.

Варто також пам’ятати, що приватність і безпека - не зовсім одне й те саме. Застосунок може добре захищати інформацію, яку зберігає, але водночас збирати більше даних, ніж ти хотів би передавати. Або, навпаки, обмежувати збирання інформації, але використовувати

недостатньо надійні засоби захисту облікового запису. Розсудливому користувачеві варто звертати увагу на обидва аспекти. Сам по собі значок замка ще не є магічним заклинанням, яке розв'язує всі проблеми.

Тому в цій книжці ми не полюватимемо на цифрових монстрів і не доводитимемо, що кожна технологічна компанія планує встановити контроль над твоїм пульсом. Натомість розглянемо повсякденні рішення: вибір застосунку, налаштування облікового запису, надання згоди, підключення пристроїв, синхронізацію інформації та видалення даних, які ми більше не хочемо зберігати.

Ти навчишся відрізняти справді необхідні дозволи від тих, доцільність яких варто поставити під сумнів. Побачиш, чому видалення застосунку з телефона не завжди означає видалення інформації, збереженої в обліковому записі. А ще дізнаєшся, як читати повідомлення про приватність без необхідності здобувати додаткові дипломи з права та інформатики.

Не всі відповіді будуть простими. Деякі функції потребують певних даних, і відмова від їх передавання може обмежити зручність або можливості програми. Іноді найкращим рішенням виявиться зміна налаштувань, іноді - вибір іншого застосунку, а іноді - свідоме прийняття компромісу.

Твоє здоров'я не повинно бути відкритою книгою

Є ще одна важлива річ. Використання застосунків для здоров'я не замінює професійної медичної допомоги. Навіть дуже складні графіки можуть бути неточними, а автоматичне тлумачення результатів не завжди враховує повний контекст стану здоров'я. Тому рішення щодо лікування та симптомів, які викликають занепокоєння,

потребують належної консультації з фахівцем, а налаштування приватності не повинні перешкоджати передаванню лікареві необхідної інформації.

Наша мета буде значно приземленішою: повернути тобі контроль над тим, яку інформацію ти передаєш, кому саме й навіщо.

Тобі не потрібно ставати експертом із кібербезпеки. Так само немає потреби аналізувати кожну технічну деталь роботи застосунку. Достатньо навчитися ставити правильніші запитання, розпізнавати тривожні сигнали й виконувати кілька конкретних дій у потрібний момент.

Адже телефон може знати, скільки кроків ти зробив, як довго спав і коли востаннє тренувався. Але це зовсім не означає, що кожен застосунок, установлений на цьому телефоні, має отримувати повний звіт про твоє життя.

І коли наступного разу симпатичний значок попросить доступ до чергової порції інформації, можливо, ти вже не натиснеш машинально «Дозволити».

Можливо, спочатку запитаєш: «А навіщо тобі це взагалі потрібно?»

І саме з цього запитання починається усвідомлена приватність.

Розділ 1 - Твій телефон знає, як ти спиш. А хто ще?

Уяви, що ти купуєш новий спортивний годинник. Елегантний, легкий, оснащений такою кількістю датчиків, що якби він мав ще й стетоскоп, то міг би відкрити невеличку поліклініку. Він вимірює пульс, реєструє фізичну активність, оцінює якість сну й нагадує про необхідність рухатися. За кілька днів ти починаєш сприймати його як особистого консультанта. Вранці перевіряєш показник відновлення, після обіду - кількість кроків, увечері - підсумок активності. Усе виглядає чудово, аж поки не виникає просте запитання: куди, власне, потрапляє вся ця інформація?

Відповідь часто виявляється значно складнішою, ніж можна припустити, дивлячись на маленький значок застосунку. Дані можуть залишатися в пам'яті пристрою, синхронізуватися з телефоном, надходити на сервери постачальника послуги або оброблятися організаціями, які забезпечують роботу певних функцій. Частина інформації може використовуватися виключно для роботи застосунку, інша - для аналізу його функціонування, а в деяких бізнес-моделях також для персоналізації послуг чи реклами. Це не означає, що кожен виробник діє саме так. Це лише означає, що місце зберігання даних і способи їх використання не завжди можна побачити на головному екрані.

А саме на головний екран ми дивимося найчастіше. Кольорове колечко показує, що ми зробили вісім тисяч кроків. Вітаємо! Організм продемонстрував активність, а застосунок - знання геометрії. Ось тільки користувач

зазвичай не бачить технічного боку цього вимірювання. Він не знає, яку інформацію збережено локально, яку надіслано в хмару та чи пов’язана історія активності з його обліковим записом.

Розуміння цієї різниці - перший крок до свідомого використання застосунків для здоров’я. Тобі не потрібно вивчати всю інформаційну інфраструктуру виробника. Достатньо розуміти, які саме дані виникають під час щоденного користування програмою і чому деякі з них можуть розповідати про тебе більше, ніж ти спочатку припускаєш.

Дані, які здаються невинними

Почнімо з кількості кроків. Сама по собі інформація про те, що певного дня ти пройшов шість кілометрів, не здається особливо особистою. Її навіть можна назвати нудною. Особливо якщо більша частина цієї відстані набігла під час блукання магазином у пошуках товару, місце розташування якого, очевидно, знає лише працівник, що саме перебуває у відпустці.

Однак один вимір і багатомісячна історія вимірювань - це дві різні речі. Регулярність активності може вказувати, у які години ти зазвичай рухаєшся, коли відпочиваєш і як змінюються твої повсякденні звички. Якщо застосунок додатково записує маршрут, інформація стає ще детальнішою. Місце, з якого регулярно починається активність, може вказувати на адресу проживання, а повторювані зупинки - на певні місця, які відвідує користувач.

Те саме стосується сну. Один запис про коротку ніч мало про що свідчить. Кожному траплялося засидітися за серіалом, остання серія якого мала бути останньою ще

три серії тому. Але тривала історія часу засинання та пробудження може дозволяти робити висновки про режим дня. Поєднання цих записів з іншою інформацією розширює можливості їх інтерпретації.

Не всі такі висновки будуть правильними. Застосунок може помилково сприйняти відсутність руху як сон або активність пристрою як активність людини. Дані зі споживчих пристроїв нерідко є приблизними оцінками, а не медичними вимірюваннями. Проте це не змінює того факту, що навіть недосконала інформація може використовуватися для створення профілю користувача.

Особливої уваги потребують дані про симптоми, ліки, психічне здоров'я, фертильність або хронічні захворювання. На відміну від результату прогулянки, вони стосуються питань, про які багато людей розповідають лише лікарю або найближчим. Їх розголошення може спричинити дискомфорт, а за певних обставин - і серйозніші наслідки. Тому до таких відомостей варто ставитися обережніше, ніж до звичайних налаштувань зовнішнього вигляду застосунку.

Важливо також розуміти, що інформація про здоров'я не завжди має очевидну назву. Іноді вона існує у вигляді нотаток, відповідей на запитання анкети, історії пошуку або даних, отриманих шляхом аналізу поведінки користувача. Програма може прямо не запитувати про певну проблему зі здоров'ям, але водночас обробляти відомості, які опосередковано на неї вказують.

Що насправді означає синхронізація?

Слово «синхронізація» звучить заспокійливо. Воно викликає асоціації з порядком, узгодженістю та пристроями, які співпрацюють між собою, немов

надзвичайно дисциплінована команда. Насправді воно означає передавання або узгодження інформації між певними пристроями чи службами. Точний механізм роботи залежить від конкретного технічного рішення.

Припустімо, ти записуєш масу тіла в застосунку на телефоні. Якщо дані зберігаються виключно локально, ти можеш втратити їх разом із пристроєм, якщо не створиш резервну копію. Якщо ж увімкнеш синхронізацію з інтернет-обліковим записом, відновити історію на новому телефоні може бути значно простіше. Це реальна перевага, особливо коли йдеться про інформацію, яку збирали протягом багатьох місяців.

Водночас синхронізація може означати передавання даних за межі пристрою. Тоді варто з'ясувати, хто керує послугою, яку саме інформацію передають, як довго її зберігають і чи можеш ти її видалити. Саме слово «хмара» не дає відповіді на ці запитання. Адже хмара - це не загадкова атмосферна субстанція, яка зберігає дані без будь-якої відповідальності. Це інформаційна інфраструктура, якою керують конкретні організації.

Деякі сервіси дозволяють окремо керувати синхронізацією різних категорій інформації. Інші пропонують лише ввімкнути або вимкнути всю функцію. Буває також, що певні дані необхідні для користування послугою, а додаткові залишаються необов'язковими. Тому перед зміною налаштувань варто оцінити не лише переваги для приватності, а й наслідки для роботи застосунку.

Практична вправа не потребує жодних спеціальних знань. Відкрий один застосунок для здоров'я, яким ти справді користуєшся, і знайди налаштування облікового запису, синхронізації або резервного копіювання.

Перевір, чи можна переглянути дані, збережені в обліковому записі, і чи пояснює виробник правила їх зберігання. Не потрібно відразу нічого вимикати. Перша мета - зрозуміти, яку модель роботи ти обрав, часто несвідомо, під час початкового налаштування.

Якщо застосунок використовується для відстеження важливої медичної інформації, перед вимкненням синхронізації переконайся, що не втратиш потрібну історію або можливість передавати дані людям, які беруть участь у догляді за твоїм здоров'ям. Захист приватності не означає бездумного позбавлення важливої інформації без плану її збереження.

Хто може мати доступ до інформації?

У цей момент виникає спокуса уявити величезну залу, де сотні працівників спостерігають за графіками нашого сну й коментують учорашню відсутність активності. Спокійно. Обробка даних зовсім не обов'язково виглядає саме так. Більшість операцій може виконуватися автоматично, а доступ людей нерідко обмежується відповідними процедурами. Значно важливіше, ніж уявляти допитливих співробітників, з'ясувати, які організації беруть участь в обробці інформації та з якою метою.

Першою такою організацією зазвичай є постачальник застосунку. Йому можуть бути потрібні певні дані для обслуговування облікового запису, забезпечення синхронізації або надання замовленої послуги. Далі з'являються постачальники інфраструктури, аналітичних інструментів, технічної підтримки або інших функцій. Їхня участь не обов'язково означає продаж даних чи неправомірне використання інформації. Значення мають

обсяг обробки, ролі окремих компаній і застосовані засоби захисту.

Особливо корисно розрізняти три ситуації: передавання інформації організації, яка діє за дорученням постачальника, надання даних іншій організації для її власних цілей та оприлюднення інформації самим користувачем. Кожна з них має різні наслідки. У першому випадку зовнішня компанія може виконувати конкретні технічні завдання. У другому важливо встановити, чому та на якій підставі одержувач використовує дані. У третьому рішення може належати тобі, наприклад коли ти публікуєш результати фізичної активності.

Саме останній випадок іноді найбільше дивує. Спортивний застосунок пропонує поділитися досягненням, тож ти публікуєш карту ранкової пробіжки. Чудовий маршрут, вражаючий темп, вдало підібраний підпис. Проблема полягає в тому, що карта може показувати місце початку й завершення тренування. Якщо ти регулярно стартуєш просто від дому, публічний профіль може розкрити більше, ніж ти планував.

Не потрібно повністю відмовлятися від можливості ділитися своїми досягненнями. Варто перевірити налаштування видимості профілю, маршрутів та окремих активностей. Якщо застосунок дозволяє приховувати певні ділянки маршруту, можна розглянути використання цієї функції, пам’ятаючи, що її ефективність залежить від особливостей роботи програми. Інший варіант - публікувати лише результат, без детальної карти.

Приватність починається з розуміння власних застосунків

Найбільшою проблемою багатьох користувачів є не окреме ризиковане рішення, а відсутність чіткого уявлення про кількість сервісів, яким вони передали інформацію. Один застосунок для тренувань, другий для харчування, третій для сну, четвертий для відстеження показників організму. П’ятий було встановлено під час новорічного сплеску мотивації, і відтоді він виконує роль цифрового сувеніра на згадку про амбітні плани.

Кожен із цих сервісів може мати власний обліковий запис, історію та налаштування. Деякі можуть бути пов’язані із системною платформою здоров’я, інші - з пристроєм на зап’ясті, а ще інші - з обліковим записом у соціальній мережі. У результаті виникає мережа взаємозв’язків, яку неможливо оцінити за одним екраном.

Хороший початок - скласти простий список. Тобі не потрібна електронна таблиця з чотирнадцятьма вкладками чи презентація для ради директорів власного організму. Достатньо аркуша паперу або звичайної нотатки, де ти запишеш назви застосунків для здоров’я, якими активно користуєшся. Біля кожного зазнач, для чого він призначений, чи вимагає створення облікового запису та чи зберігає інформацію, яку ти вважаєш особливо приватною.

Потім зверни увагу на програми, якими вже не користуєшся. Сам факт, що застосунок перестав з’являтися на екрані, не обов’язково означає припинення обробки даних, які зберігаються на його серверах. Видалення значка та видалення облікового запису часто є окремими діями. Також не варто припускати, що кожен обліковий запис містить детальну медичну історію. Спершу потрібно перевірити, що саме там збережено.

Під час такого перегляду ти можеш виявити, що деякі застосунки дублюють функції один одного. Дві програми рахують кроки, три записують активність, а четверта нагадує, що варто порухатися, хоча попередні три щойно повідомили їй про завершену прогулянку. Зменшення кількості подібних сервісів може спростити керування даними, скоротити кількість облікових записів і полегшити контроль над налаштуваннями.

Це не означає автоматично, що один застосунок завжди буде безпечнішим за кілька. Усе залежить від його практик і обсягу інформації, яку він збирає. Проте менша кількість непотрібних сервісів зазвичай означає менше місць, які потрібно регулярно перевіряти.

Перше рішення, яке справді щось змінює

Припустімо, ти знаходиш застосунок, яким востаннє користувався два роки тому. Ти вів у ньому щоденник харчування, записував вагу й користувався інтернет-обліковим записом. Зараз ці функції тобі більше не потрібні. Що робити?

Спочатку перевір, чи можеш увійти до облікового запису й переглянути доступну інформацію. Якщо історія тобі корисна, пошукай можливість її експорту. Потім ознайомся з процедурою видалення облікового запису або даних. Деякі сервіси дозволяють самостійно розпочати таку операцію, інші вимагають звернення до постачальника. Пам’ятай, що видалення не обов’язково одразу охоплює всі копії, наприклад дані, які зберігаються протягом певного часу з обґрунтованих юридичних причин.

Важлива послідовність дій. Якщо спочатку видалиш застосунок і втратиш доступ до даних для входу,

подальше впорядкування облікового запису може стати складнішим. Це не нерозв'язна проблема, але додаткова робота, якої зазвичай можна уникнути.

Якщо ж застосунок і досі корисний, тобі не обов'язково його видаляти. Перевір, чи можеш обмежити обсяг інформації, яку в нього вводиш. Можливо, для досягнення твоєї мети достатньо базових вимірювань, а докладні медичні нотатки зовсім не потрібні. Свідоме рішення має ґрунтуватися на функції, яку ти справді хочеш отримати.

Пам'ятай також, що деякі дані можуть бути важливими для безперервності медичного догляду. Якщо застосунок є частиною рекомендованого спостереження або використовується для передавання результатів медичному персоналу, зміни способу користування ним варто узгодити з відповідним фахівцем.

Найважливіше відкриття цього розділу просте: інформація про здоров'я не утворює єдиної замкненої системи. Вона виникає в різних місцях, переміщується між сервісами й може використовуватися для різних цілей. Поки ти не знаєш, якими інструментами користуєшся і де зберігаєш свої дані, ухвалювати свідомі рішення складно.

Тобі не потрібно відразу розуміти всю цифрову інфраструктуру. Достатньо перестати сприймати власну інформацію як невидимий додаток до кольорових графіків.

Телефон може знати історію твого сну. А ти маєш повне право хотіти знати, хто зберігає цю історію та за якими правилами. Навіть якщо сам графік натякає, що насамперед тобі варто раніше лягати спати.

Розділ 2 - Безкоштовний застосунок, дуже особиста валюта

На екрані телефона з'являється реклама: «Пізнай своє тіло краще. Комплексний аналіз здоров'я абсолютно безкоштовно!». Пропозиція звучить привабливо. Достатньо встановити застосунок, створити обліковий запис, відповісти на кілька запитань і почати користуватися функціями, які ще зовсім недавно здавалися доступними лише в дорогих пристроях.

Перша анкета запитує про вік. Друга - про масу тіла. Третя - про рівень фізичної активності, проблеми зі сном і щоденне самопочуття. Четверта намагається з'ясувати твої цілі. П'ята, схоже, збирається познайомитися з тобою ближче, ніж більшість далеких родичів. За кілька хвилин у тебе виникає відчуття, що застосунок уже міг би написати твою біографію, хоча досі не показав жодного корисного графіка.

Чи означає це, що хтось саме намагається виманити твої дані? Не обов'язково. Деякі запитання можуть бути обґрунтовані особливостями роботи програми. Застосунку, який аналізує певні показники, може бути потрібна інформація для виконання розрахунків. Щоденник здоров'я повинен дозволяти записувати спостереження. Програма для планування тренувань може використовувати дані про активність і цілі користувача.

Проблема полягає в іншому. Легко припустити, що коли послуга безкоштовна, усі запитувані відомості є природною платою за користування нею. Тим часом варто розрізняти справді необхідні дані та додаткову

інформацію, передавання якої може слугувати іншим цілям або просто розширювати профіль користувача.

Безкоштовний застосунок не обов'язково заробляє на твоїх даних. Його можуть фінансувати платні функції, підписки, продаж пристроїв, інституційна підтримка або інші джерела. Однак деякі сервіси використовують інформацію користувачів для аналітики, персоналізації реклами чи розвитку продуктів. Бізнес-модель має значення, адже вона впливає на те, які саме дані компанія може прагнути збирати.

І саме тому ціна в нуль злотих ще не завершує розмову про витрати.

Чому застосунок хоче знати так багато?

Уяви, що ти замовляєш чай у кав'ярні. Продавець запитує про розмір чашки, вид напою та бажання додати лимон. Усе зрозуміло. Потім він починає цікавитися твоїм режимом сну, історією алергій і рівнем стресу за останні шість тижнів. Можливо, він готує найбільш персоналізований напій в історії ресторанної справи, але ти маєш право запитати, чи справді вся ця інформація необхідна.

Так само варто ставитися до анкет у застосунках для здоров'я. Кожне запитання повинно мати сенс у контексті запропонованої функції. Якщо програма розраховує енергетичні потреби за певною моделлю, їй може бути потрібна конкретна інформація про користувача. Якщо ж вона лише записує кількість випитих склянок води, обсяг необхідних даних зазвичай буде значно меншим.

Важливо також розрізняти основні та додаткові функції. Застосунок може працювати без створення докладного профілю, але пропонувати розширений аналіз

після введення додаткової інформації. Тоді варто подумати, чи є додаткова користь настільки суттєвою, щоб виправдовувати передавання цих даних.

Деякі анкети містять поля, позначені як обов'язкові, хоча їхнє призначення не зовсім зрозуміле. Саме таке позначення ще не доводить, що вимога обґрунтована. Можна перевірити пояснення виробника, пошукати можливість пропустити певний етап або обрати інструмент, який потребує менше інформації.

Не менш важливо уникати введення даних про запас. Якщо застосунок пропонує поле для додаткових медичних нотаток, тобі не потрібно заповнювати його всією історією лікування лише тому, що розробники передбачили достатньо місця. Інтерфейс може заохочувати до максимальної повноти, але твоєю метою має бути збереження інформації, корисної для конкретного завдання.

Безкоштовно не завжди означає без реклами

Один зі способів фінансування застосунків - реклама. Її присутність сама по собі не означає порушення приватності. Існують різні рекламні моделі: від простого показу повідомлень до складнішої персоналізації. Головне запитання полягає в тому, яка інформація використовується для вибору реклами та чи беруть участь у цьому процесі дані про здоров'я.

Інформація, що стосується здоров'я, потребує особливої обережності. Не слід вважати, що кожен запис у щоденнику активності автоматично потрапляє до рекламодавців. Проте так само помилково переконувати себе, що реклама й аналітичні функції взагалі не можуть впливати на приватність. Значення мають технічна