

Danuta Smołucha

ORCID: 0000-0002-9610-997X

Akademia Ignatianium w Krakowie

***Self-tracking* jako zjawisko kulturowe wspierające procesy samopoznania**

Słowa kluczowe: *self-tracking*, danetyzacja, *big data*, kultura mobilna

Keywords: self-tracking, datafication, big data, mobile culture

*My kształtujemy nasze narzędzia,
a potem one kształtują nas*

John M. Culkin¹

Wstęp

Gdy w latach siedemdziesiątych XX wieku na rynku pojawiły się pierwsze komputery osobiste, nic jeszcze nie wskazywało, że nadchodzi nowa epoka, która zdefiniuje wyjątkowo mocne więzy między kulturą a technologią. W 1989 roku Tim Berners-Lee opracował strukturę *World Wide Web*, co dało początek nowym sposobom tworzenia i dystrybucji informacji. Bierny odbiorca treści zmienił się w ich twórcę i komentatora. Tak oto rozpoczęła się era aktywnych prosumentów, kształtujących informacyjną przestrzeń Internetu.

Wizja wszechobecności komputerów, które po zdobyciu przestrzeni biur i instytucji trafią do każdego domu, aby w przyszłości stać się integralną częścią ludzkich ciał, zrodziła się już w latach osiemdziesiątych XX wieku². Trwały wówczas intensywne prace przy projektowaniu komputerów przenośnych. Wkrótce zaczęła

¹ J.M. Culkin, *A Schoolman's Guide to Marshall McLuhan*, „The Saturday Review” 1967, s. 70, <http://www.unz.org/Pub/SaturdayRev-1967mar18-00051> (dostęp: 12.12.2019).

² G. Neff, D. Nafus, *Self-Tracking*, Cambridge-London 2016, s. 28.

się ziszczać wizja komputerów stale towarzyszących ludziom. Coraz wyraźniej rysował się kierunek, w jakim rozwijać się będzie nowoczesna technologia.

W XXI wiek ludzkość wkroczyła zaopatrzona w technologię nowej generacji. Jej wizytówką wkrótce miał się stać telefon, w którym podstawowa do tego czasu funkcja telefonowania została zredukowana do jednej z wielu, wcale nie najważniejszych. Już w dniu inauguracji smartfon został symbolem najnowszej technologii i niedługo później stał się nieodzownym towarzyszem człowieka. Ze smartfonem w kieszeni wirtualny świat Internetu przestał być alternatywną rzeczywistością, a stał się immanentną, spójną częścią rzeczywistości realnej.

Czołową pozycję smartfona wzmacniały kolejne nowe technologie poszerzające jego funkcjonalność. Rozszerzona rzeczywistość wzbogaciła oglądany świat o elementy wygenerowane komputerowo w czasie rzeczywistym. Kody QR umożliwiły dostęp do informacji w szybki i nieskomplikowany sposób. W 2000 roku prezydent USA Bill Clinton udostępnił cywilom, wcześniej zakłócany, sygnał GPS. Każda z tych technologii to milowy krok w postrzeganiu i eksploracji otaczającej człowieka przestrzeni.

Bohater jednej z kreskówek Scotta Kurtza, Brent Sienna, w katatonicznym bezruchu wypowiada z nabożnym niemal skupieniem słowa: „Jezus powrócił i teraz jest telefonem”. W ten sposób Brent skomentował inaugurację pierwszego iPhone’a w styczniu 2007 roku. Choć Brent jest tylko rysunkową postacią z kreskówki, jego swoista deifikacja odzwierciedla fascynację urządzeniem, które miało zmienić świat.



Rysunek 1. Komiks autorstwa Scotta Kurtza opublikowany na stronie pvponline

Źródło: <http://pvponline.com/comic/he-has-risen> (dostęp: 12.12.2019).

Świat z pewnością nie zatrzęsł się w posadach, gdy smartfon rozpoczął swój tryumfalny pochód w świecie nowoczesnych mediów. Odcisnął jednak wyraźne piętno na kulturze, generując liczne nowe zjawiska i zmieniając kształt tych istniejących wcześniej. Smartfon jest swoistym typem pamiątnika, z którym właściciel tworzy emocjonalną, niemal intymną więź. To rzecz bardzo osobista, włączona w codzienne życie jego właściciela. I choć nie jest zaliczany do grupy technologii ubieralnych, spełnia wszystkie kryteria kategoryzujące te technologie, będąc

zawsze blisko ciała właściciela. Technologia nigdy nie była bliższa człowiekowi niż dzisiaj — zarówno w przenośni, jak i w dosłownym znaczeniu tych słów. Prywatny charakter urządzenia podkreśla dodatkowo personalizacja: dobór etui, dodatków, a także układ interfejsu zgodny z preferencjami właściciela smartfona³.

Smartfon jest technologią, która burzy konwencjonalne granice między sferą publiczną a prywatną. Tworzy przejmującą cechy obydwu sfer hybrydę definiującą nowe środowisko, w którym zanurzony jest współczesny człowiek. Tę nowo powstałą przestrzeń, w nieco przewrotny sposób, można by nazwać strefą publicznej intymności⁴. W przestrzeni mobilnych cyfrowych technologii współczesny człowiek nigdy nie pozostaje bowiem sam. Jak pisze William Powers: „Niezależnie od tego, czy przemierzasz ulice wielkiego miasta, czy spacerujesz po lesie w wiejskiej okolicy, jeśli masz ze sobą przenośne urządzenie, towarzyszy Ci globalny tłum”⁵.

1. W świecie wielkich danych

W 1972 roku Neil Postman ukuł termin „technopol” na określenie świata, w którym technika zawładnęła ludźmi, wyręczając ich w myśleniu, pozbawiając możliwości racjonalnej oceny rzeczywistości, skazując na percepcję i interpretację świata przez pryzmat zaawansowanych technologii. Wieszczonego przez Postmana triumf techniki nad kulturą nie dokonał się, choć związek kultury z technologią wyraźnie się zacieśnia, a technologia wydaje się obecnie jednym z najważniejszych czynników jej rozwoju.

Postępująca digitalizacja i cyfryzacja świata odpowiadają za pojawienie się zjawiska zwanego danetyzacją (z ang. *datafication*). Jego istotą jest pasywne zbieranie danych związanych z każdym aspektem życia. Co więcej, zbierane są nawet te informacje, dla których w chwili ich rejestracji nie jest jeszcze znany cel ich zachowania i sposób wykorzystania w przyszłości. Danetyzacja pozwala na wykrycie wartości informacji, która bez zaawansowanych analiz komputerowych pozostaje niedostrzeżona. Szczególnie gdy dotyczy dużej ilości danych, staje się doskonałym narzędziem do wyjaśniania i prognozowania zjawisk o charakterze społecznym i ekonomicznym. Na rozwój danetyzacji złożyło się wiele czynników: rozwój technologii komputerowych, internet mobilny, cyfryzacja gospodarki i wreszcie ogromna nadprodukcja danych na płaszczyźnie dynamicznego rozwoju cyberkultury. Wzrasta też dostęp do zbiorów danych, możliwości ich przechowywania i przetwarzania.

Z każdym dniem, z każdą minutą, świat zmienia się w ogromną bazę danych. Dygitalizowane jest dziedzictwo kulturowe wytworzone przez człowieka przez

³ B. Orzeł, *Aplikacja mobilna jako zjawisko kulturowe*, Katowice 2017, s. 121–123.

⁴ J. Edbauer Rice, *Overhearing. The Intimate Life of Cell Phones*, [w:] *Small Tech. The Culture of Digital Tools*, red. B. Hawk, D.M. Rieder, O. Oviedo, Minneapolis-London 2008, s. 96.

⁵ Za: *ibidem*, s. 183.

wieki. Cyfrową postać zyskały miliony zeskanowanych książek, muzealnych eksponatów i dokumentów w bibliotekach, archiwach i instytucjach kultury. W społeczeństwie informacyjnym dane generowane są przez struktury przemysłu, technologie teleinformatyczne, wszelkiego typu sensory i urządzenia lokalizacyjne. Opisują one funkcjonowanie świata fizycznego i społeczne interakcje⁶.

Ludzie w sposób ciągły generują ogromne ilości danych, pozostawiając za sobą cyfrowy ślad swoich działań i aktywności. Geopozycjonowanie, zapisy plików *cookies* i tysiące aplikacji mobilnych generują wiedzę, opierając się na statystyce i algorytmach przetwarzających dane. Zapisywane i przetwarzane masowo są one w sieciach społecznościowych, komunikatorach i wyszukiwarkach internetowych. Facebook i Twitter danetyzują relacje, uczucia i emocje, podczas gdy LinkedIn zbiera dane o doświadczeniu zawodowym członków sieci. Wyposażone w żyroskop i akcelerometr smartwatche w sposób ciągły generują kolejne porcje danych⁷.

Teksty, dźwięki, obrazy i filmy zakodowane w ciągu bitów pochodzą z różnych źródeł. Jest ich nie tylko dużo, ale także są różnorodne i zmienne w czasie. Na tych trzech atrybutach opiera się jedna z definicji *big data*, pojęcia opisującego lawinę ustrukturyzowanych i nieustrukturyzowanych danych, którymi zarządzanie ze względu na duży rozmiar i złożoność wymaga zaangażowania nowych technologii i architektur. Nowoczesne metody przetwarzania przekształcają strumienie wielkich danych w zbiory użytecznej informacji⁸.

„Wielkie dane” to skarbnica wiedzy o klientach dla branż zorientowanych na działalność na rynku masowym. Banki, dostawcy usług energetycznych, telekomunikacyjnych, sieci handlowe czy sklepy internetowe analizują aktywność klientów zapisaną w danych. To precyzyjny wgląd w sferę ludzkich preferencji i oczekiwań, pozwalający na trafne profilowanie klienta. Viktor Mayer-Schönberger i Kenneth Cukier, badacze zjawiska *big data*, rozpatrują je w kategorii rewolucji, „która zmieni nasze myślenie, pracę i życie”⁹.

2. *Self-tracking* jako sposób na samodoskonalenie

Świat tonie w strumieniu danych. Internet pęka w szwach od nadmiaru informacji. Problem ten zilustrował w błyskotliwy sposób Neil Postman:

⁶ Ł. Iwasiński, *Spoleczne zagrożenia danetyzacji rzeczywistości*, [w:] *Nauka o informacji w okresie zmian. Informatologia i humanistyka cyfrowa*, red. B. Sosińska-Kalata, Warszawa 2016; B. Keogh, I. Richardson, *Waiting to play. The labour of background games*, „European Journal of Cultural Studies” 21, 2018, nr 1, s. 137.

⁷ K. Leśniak-Moczuk, *Spoleczeństwo równości czy zniewolone danetyzacją?*, „Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy” 52, 2017, nr 4, s. 240.

⁸ M. Tabakow, J. Korczak, B. Franczyk, *Big Data — definicje, wyzwania i technologie informatyczne*, „Informatyka Ekonomiczna Business Informatics” 2014, nr 1 (31), s. 141.

⁹ V. Mayer-Schönberger, K. Cukier, *Big Data. Rewolucja, która zmieni nasze myślenie, pracę i życie*, przeł. M. Glatki, Warszawa 2014.

dżin, który wychynął z butelki, głosząc, że informacja jest nowym bogiem kultury, był oszustem. Rozwiązał oczywisty dla wszystkich problem niedoboru informacji. Nie ostrzegł jednak przed znacznie bardziej widocznymi niebezpieczeństwami jej nadmiaru¹⁰.

Pomimo rosnącego przeciążenia informacją obecnie — w dobie powszechności urządzeń i aplikacji mobilnych — ludzie świadomie i z własnej woli generują petabajty danych. Jednym z ich źródeł są aplikacje wspomagające popularną obecnie praktykę pozyskiwania różnego rodzaju danych na swój temat. Zjawisko to nosi nazwę self-trackingu, w literaturze polskiej określane jest także jako samośledzenie. Polega ono na stałym monitorowaniu i konwertowaniu na dane aktywności życiowej i parametrów związanych z funkcjonowaniem własnego organizmu. W konsekwencji *self-tracking* prowadzi do personalizacji ludzkiego organizmu i określenia jego indywidualnych potrzeb¹¹.

Ludzie zbierają informacje, które w ich przekonaniu wpływają na jakość ich egzystencji. Wierzą, że w ten sposób wzmocnią kontrolę nad swoim życiem i będą zarządzać nim bardziej efektywnie. Chcą poprawić kondycję, usprawnić gospodarowanie czasem i zmienić nawyki. „Mierzą, ważą i analizują” wszystko, co da się skwantyfikować i zamienić na ciąg bitów. Szukają odpowiedzi na pytania, które bez wspomagania technologii pozostałyby bez odpowiedzi: Ile kroków dziennie przechodzę? Ile kalorii spalę? Jak szybko bije moje serce? Za pomocą samośledzenia udaje im się uchwycić to, co normalnie byłoby poza ich kontrolą¹². Zbierają i analizują przedstawione w postaci wykresów i liczb dane, aby monitorować swoje osiągnięcia i na tej podstawie oceniać, czy sprościli ustalonym wcześniej celom. *Self-tracking* jest swoistym lustrem, w którym się przeglądają, czytają historię o sobie, zakłętą w zwizualizowanych danych. Dlaczego ludzie to robią? Czego dowiadują się o sobie, angażując się w praktykę samokontroloowania, i jak tę wiedzę pożytkują?

Współczesna kultura gloryfikuje młody wygląd i sprawność, promuje zachowania charakterystyczne dla młodych ludzi. Zapanowała moda na młodość, co pociąga za sobą wymierne skutki w postaci powstania nowego typu społeczeństwa, tak zwanego społeczeństwa odmłodzonego. Jak pisze Anna Marianowska,

starzejące się społeczeństwo — społeczeństwo „siwiejące” i „pomarszczone”, przechodzi swoistą metamorfozę w kierunku społeczeństwa młodego, a raczej odmłodzonego, i staje się społeczeństwem „wygladzonym” czy też „naciągniętym” w rozumieniu dosłownym¹³.

¹⁰ N. Postman, *Technopol. Triumf techniki nad kulturą*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, Warszawa 2004, s. 78.

¹¹ M. Wróblewski, *Nowe szaty healthismu. Self-Tracking, neoliberalizm i kapitalizm kognitywny*, „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Sociologica” 58, 2016, s. 16.

¹² Zob. więcej F. Krämer, D. Klinge, *Körper als formbare Formungsinstrumente. Zur Art und Weise der Körperthematization in Self-Tracking-Werbebildern im Internet*, [w:] *Self-Tracking, Selfies, Tinder und Co. Konstellationen von Körper, Medien und Selbst in der Gegenwart*, red. D. Rode, M. Stern, Bielefeld 2019, s. 212.

¹³ A. Marianowska, *Transmisja młodości w dorosłość*, „Edukacja Dorosłych” 2017, nr 1, s. 102.

W dążeniu do sprostania tym wymogom współczesnych czasów człowiek jest skłonny zrobić wiele: od regularnych intensywnych ćwiczeń fizycznych po poddanie się kosztownym i ryzykownym zabiegom medycyny estetycznej. Współczesny człowiek skupia się na sobie i swoim wizerunku. Chce być zdrowy, sprawny i dobrze zorganizowany. Chce panować nad swoim życiem, sprawować nad nim pełną kontrolę. Przejmuje odpowiedzialność za rozwój osobisty i samodoskonalenie. Z pomocą w osiągnięciu ustalonych celów śpieszą tysiące aplikacji mobilnych dostępnych na rynku. Niczym trener personalny i *coach* pomogą one poprawić kondycję, osiągnąć zgrabniejszą sylwetkę, zmienić lub wyeliminować złe nawyki. Chcesz być zdrowszy, szczuplejszy i pełen energii? Jedz zdrowo, licz kalorie, biegaj, pływaj, nie pal. I wszystko notuj!

Jedynie kwestią czasu było, aby ludzie zaczęli na dużą skalę wykorzystywać możliwości, jakie stwarza współczesna technologia ubieralna. Sensory, obecnie powszechnie już dostępne i stosunkowo niedrogie, policzą przebyty dystans, aplikacja zapamięta i przetworzy informacje o liczbie spożytych kalorii czy wypalonych papierosów. Lub pomoże w pozbyciu się tego nałogu.

3. Dzieje self-trackingu

Początków fenomenu self-trackingu upatruje się w powstaniu ruchu technoutuzjastów o nazwie Quantified Self, założonego w Stanach Zjednoczonych w 2007 roku przez dziennikarzy związanych z czasopismem „Wired” — Gary’ego Wolfa i Kevina Kelly’ego. Ideą ruchu była dążność do poznania siebie przez kolekcjonowanie i analizę stosownych danych. Wokół ruchu skupiały się osoby zaangażowane w kontrolę wszelkiego rodzaju informacji biologicznych, fizycznych, behawioralnych lub środowiskowych. Ludzie ci wierzyli, że wnikliwa ich analiza pozwoli im na lepsze rozumienie samych siebie. Czasy największej popularności ruchu już minęły, jednak wciąż skupia on kilkadziesiąt tysięcy członków rozproszonych na całym świecie. Spotykają się oni kilka razy w roku na spotkaniach regularnie organizowanych w różnych miastach, na których dzielą się swoimi doświadczeniami, pomysłami i sugestiami na temat tego, jak w kreatywny sposób spożytkować kolekcjonowane informacje¹⁴.

Self-tracking ma ugruntowaną już i uznaną pozycję w medycynie. Możliwość kolekcjonowania i przetwarzania danych opisujących parametry organizmu ludzkiego jest potężnym narzędziem wspomagania diagnostyki lekarskiej. W wyniku ciągłego monitorowania parametrów życiowych (poziomu cukru we krwi czy ciśnienia tętniczego) uzyskiwane są cenne dane, które dają nowe spojrzenie na choroby i dolegliwości pacjentów¹⁵.

¹⁴ F. Dudhwała, *Redrawing Boundaries Around the Self: The Case of Self-Quantifying Technologies*, [w:] *Quantified lives and vital data exploring health and technology through personal medical devices*, red. R. Lynch, C. Farringtonred, London-Cambridge 2018, s. 100.

¹⁵ I. Urteaga et al., *Phenotyping Endometriosis through Mixed Membership Models of Self-Tracking Data*, „Proceedings of Machine Learning for Health Care” 2018, s. 1–22.

Badź aktywny

Poczuj się świetnie



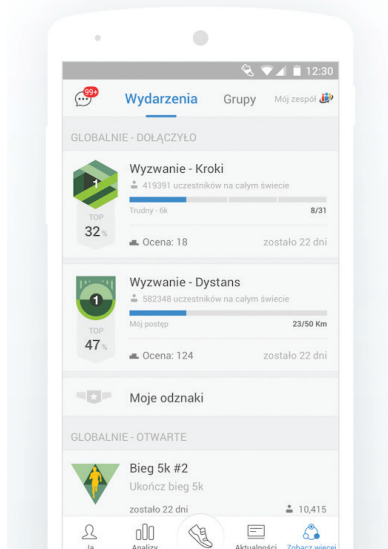
Śledź swoje kroki

Analizuj wyniki



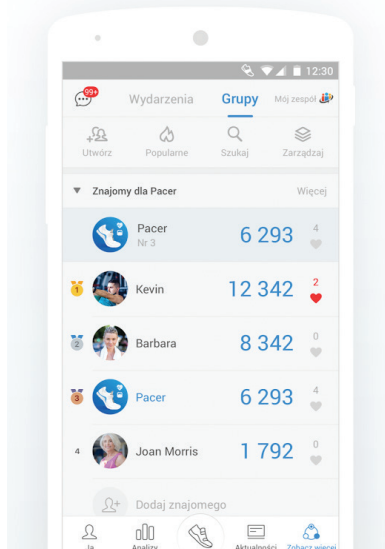
Świetne wyzwania

Pobij swoje cele



Dodaj sobie motywacji

Dla najbliższych



Rysunek 2. Zrzuty ekranów działania *Pacer Health* — przykładowej aplikacji self-trackingowej

Źródło: <https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.pacer.androidapp&hl=pl&gl=US> (dostęp: 12.12.2019).

W ogromnej większości jednak kolekcjonowanie i analiza własnych danych nie wynika z medycznych pobudek. Ludzie rejestrują swoje życie, aby pogłębić wiedzę o sobie i zoptymalizować swoje zachowanie¹⁶. Swoje osiągi porównują z wynikami innych i sprawdzają, czy uzyskane wartości mieszczą się w granicach normy. Tu jednak pojawia się problem, na którym pochyłają się Gina Neff i Dawn Nefus. Czym bowiem jest norma i czy odniesienie do niej zawsze ma sens? Czasem norma jest synonimem ideału, innym razem sprowadza się do określenia zakresu najczęściej występujących wartości. Odmiennie wyniki nie zawsze są anomalią, jednak kulturowo odczytywane są jako problem, być może nawet wymagający pomocy lekarskiej¹⁷. W ten sposób zakłócone zostały relacje między zdrowiem a jego brakiem, gdyż „zdrowie przekształcone zostało w stan nieustannie niepewny, który zależy od ciągłej czujności, oceny i interwencji”¹⁸. Zachowania, które tradycyjnie nie były nigdy uznawane za szkodliwe, takie jak na przykład zbyt długi sen, nieregularne spożywanie posiłków, zbyt mała aktywność ruchowa, dziś postrzegane są jako zachowania niezdrowe lub wręcz patologiczne¹⁹.

Odrębną grupę aplikacji self-trackingowych tworzą narzędzia do kontroli nastroju, pomagające dbać o zdrowie i komfort psychiczny. Algorytmy przetwarzają dane wprowadzane przez użytkownika do aplikacji, analizują zmiany jego nastroju, badają, jakie czynniki i zdarzenia wpływają na te zmiany. W informacji zwrotnej aplikacja podpowiada, jak poprawić swoje samopoczucie, zredukować stres i dbać o równowagę psychiczną. Przy wynikach wskazujących na depresję bądź inną sytuację kryzysową sugeruje się skierowanie o pomoc do specjalisty.

Self-tracking jest pojęciem stosunkowo nowym, jednak praktyki opisujące ten termin wcale nowe nie są — ewoluowały wraz z kolejnymi urządzeniami umożliwiającymi śledzenie siebie. Już wiele wieków temu ludzie obserwowali swoje ciało, analizowali podejmowaną aktywność. Przyłożoną do czoła dłoń zastąpił termometr lekarski. Z łazienkową wagą łatwiejsze stało się utrzymanie prawidłowej masy ciała. Kobiety kontrolowały swoją płodność poprzez codzienny zapis obserwacji swojego organizmu, później jako matki zaznaczały zmieniającą się wzrost swoich pociech kolejnymi liniami na futrynie drzwi.

Postać Benjamina Franklina znana jest wszystkim, ale tylko nieliczni wiedzą o jego skłonności do monitorowania własnego życia w celu jego udoskonalenia. Proces ten rozpoczął on od wyznaczenia sobie kilkunastu życiowych celów. Każdego dnia systematycznie notował wszystkie swoje działania. Notatki zamieniał

¹⁶ D. Lupton *et al.*, *Lively Data, Data Sense, and Data Contexts*, „International Journal of Communication” 12, 2018, s. 648.

¹⁷ F. Dudhwała, *op. cit.*, s. 38.

¹⁸ N.D. Schüll, *Data for life. Wearable technology and the design of self-care*, „BioSocieties” 11, 2016, nr 3, s. 2.

¹⁹ Por. K.V. Kreitmair, M.K. Cho, *The neuroethical future of wearable and mobile health technology*, [w:] *Neuroethics. Anticipating the future*, red. J. Illes, Oxford 2017, s. 99.

na dane, a dane na tabele i wykresy, które następnie analizował pod kątem przybliżania się do osiągnięcia zamierzonych celów. Tę praktykę kontynuował przez całe życie. Jak twierdził, pomogło mu to w lepszym poznaniu własnych zalet i ich pielęgnowaniu. Zachowanie Franklina nie było niczym niezwykłym w XVIII wieku. Codzienne śledzenie własnej aktywności i wpisywanie wyników do pamiętników było w owych czasach praktyką dość powszechną²⁰.

Licznych aktywności bez wspomagania sensorów, urządzeń mobilnych, algorytmów przetwarzających dane po prostu zmierzyć i policzyć się jednak nie dało. Dziś notes i ołówek zastąpiła technologia. Upowszechnienie sensorów zautomatyzowało proces samokontroli, osadzając go w urządzeniach codziennego użytku, smartfonach i smartwatchach. Zwiększył się więc obszar śledzenia, a projektanci zadbali o atrakcyjną i przejrzystą wizualizację wyników. To jednak wciąż zbyt mało, aby tłumaczyło obecną popularność tego zjawiska.

4. Self-tracking zgamifikowany

Nikogo nie trzeba przekonywać, jak ważne jest osobiste zaangażowanie i systematyczność w dążeniu do celu. Wytrwałość i konsekwencja to podstawa sukcesu, jeśli jego osiągnięcie opiera się na podejmowaniu rozciągniętego w czasie działania. Nie dojdziemy do idealnej wagi, stosując zdrową dietę jedynie przez tydzień. Nie poprawimy kondycji, ćwicząc sporadycznie, raz na jakiś czas. Niestety nawet największy zapal z czasem zwykle maleje. Motywy, dla których podjęte zostały działania, stają się jakby mniej istotne. Lista postanowień na nowy rok zwykle przez wiele lat wygląda podobnie: te same cele do zdobycia, te same nawyki do zmiany. I w krótkim czasie powrót do starych przyzwyczajzeń, by za jakiś czas ponownie podjąć te same wyzwania.

Obecnie większość aplikacji self-trackingowych nosi znamiona systemów grywalizacyjnych²¹. Pojęcie grywalizacji łączy z sobą dwa komponenty: grę i rywalizację. Jest ono wykorzystaniem mechaniki i technik stosowanych przy projektowaniu gier w kontekstach osadzonych w realnym życiu, niezwiązanych z gramami. Jej głównym celem jest angażowanie i motywowanie ludzi do osiągania pożądanego przez nich celów przez modyfikowanie ludzkich zachowań oraz rozwiązywanie problemów. Jednym z elementów decydujących o powodzeniu grywalizacji jest odpowiednio zorganizowany system nagradzania. Odznaki, punkty i wirtualne nagrody mobilizują użytkowników do wzmożenia działań, premiując pewne zachowania i działania.

²⁰ G. Neff, D. Nafus, *op. cit.*, s. 16.

²¹ Inną, powszechnie używaną, nazwą systemu grywalizacyjnego jest „gamifikacja” — pojęcie bezpośrednio nawiązujące do anglojęzycznego terminu *gamification*.



Rysunek 3. Aplikacja *Aktywność* na zegarku Apple Watch — przykładowe ekrany

Źródło: <https://support.apple.com/pl-pl/HT204517> (dostęp: 12.12.2019).

Grywalizacja wykorzystuje naturalną skłonność człowieka do zabawy i przyjemność, jaką czerpie on z rywalizacji z innymi uczestnikami systemu. Śledzenie swoich osiągnięć na liście rankingowej, wymiana uwag i wzajemna motywacja do realizacji podjętych celów pomiędzy użytkownikami systemu to aktywności doskonale wpisujące się w trendy współczesnej komunikacji. Obecnie większość aplikacji self-trackingowych ma zaimplementowane funkcje społecznościowe. W ten sposób wokół systemu grywalizacyjnego buduje się wzajemnie wspierająca się społeczność zorientowana na te same cele. Ich członkowie motywują się do realizacji podjętych celów, zapraszają przyjaciół do konkurowania lub wspierania ich działań. W tym kontekście *self-tracking* może przyjąć formę zgamiifikowania życia w celu poprawy jego jakości. Element zabawy zachęca do podejmowani wyzwań, a element rywalizacji zwiększa motywację do działania. *Self-tracking* wspomagany aplikacją niesie z sobą natychmiastową informację zwrotną na temat tego, czy — i w jakim stopniu — podejmowane wysiłki są skuteczne. A to motywuje do większej kontroli i ustalania kolejnych celów. Co istotne, nie są wymagane żadne umiejętności techniczne ani wiedza naukowa, aby uzyskać interpretację kolekcjonowanych informacji.

W ostatnich latach szybko wzrasta popularność różnego rodzaju sensorów i urządzeń wspomagających monitorowanie parametrów życiowych przy równoczesnym spadku ich cen. A to przekłada się na rosnącą liczbę użytkowników angażujących się w aktywność *self-trackingową*. Kryteria decydujące o tym, kogo można nazwać aktywnie zaangażowanym użytkownikiem, nie są jednak jasno określone. Smartwatch na nadgarstku może być tylko modnym gadżetem, tak jak kiedyś ręczny zegarek mechaniczny. Warto zaznaczyć, że wiele osób po krótkim czasie użytkowania aplikacji self-trackingowej, gdy zaspokoi wstępną ciekawość, rezygnuje z dalszego jej użytkowania i usuwa ją ze swojego smartfona. W takich przypadkach krótkie zaangażowanie w *self-tracking* podejmowany jest ze zwykłej ciekawości i chęci poznania nowych, interesujących rzeczy. W większości

przypadków temu właśnie służy instalowanie licznych aplikacji do monitorowania i śledzenia przeróżnych parametrów związanych z otaczającym nas światem. Ludzie monitorują poziom hałasu, ciśnienie atmosferyczne i wilgotność powietrza i czerpią przyjemność z pozyskiwania tej nie zawsze przydatnej im w danym momencie wiedzy.

5. Ciemna strona self-trackingu

Bez względu na motywy angażowania się w *self-tracking* trzeba mieć świadomość, że gromadzenie i przetwarzanie dużych danych to także liczne zagrożenia. Analiza wielkich danych to bowiem nadmierna kontrola każdego aspektu życia, możliwość śledzenia wszystkiego, co ludzie robią, co i gdzie kupują, w jakich obszarach się przemieszczają, czym się interesują i czego szukają w sieci. „Wielkie dane” to paliwo, którym karmi się machina społecznej inwigilacji, odzierająca użytkowników nowych technologii z prywatności. Ludzie upubliczniają w sieci swoje życie, pozbawiają się prywatności, publikując nawet bardzo intymne historie. Jednak dopiero technologia ubieralna stworzyła sytuację, w której gromadzone są ogromne ilości danych wrażliwych, następnie przechowywanych w różnych cyfrowych bazach danych, których bezpieczeństwa nigdy nie można być całkowicie pewnym²².

Krytyka self-trackingu jako przykładu manifestacji rozwoju współczesnej technologii ma też swoje korzenie w filozofii. Martin Heidegger, jeden z największych filozofów XX wieku, traktując technologię jako środek do celu, przestrzegał przed złym wykorzystaniem możliwości, jakie ona stwarza, i przed wymknięciem się techniki spod władzy człowieka²³. Podążając za myślą niemieckiego filozofa, można by wysnuć wnioski, że praktyka samośledzenia zakłada redukcjonistyczny model umysłu, szczególnie w kontekście obaw Heideggera, że technologia może przekształcać ludzi w mierzalne i podatne na manipulację rzeczy, ostatecznie „redukując istoty do nie-istot”²⁴.

Nie da się jednak zredukować ludzkich zachowań do zjawisk poddających się śledzeniu przez technologię ubieralną lub aplikacje na smartfony. Kolekcjonowane w aplikacjach self-trackingowych statystyki danych mogą prowadzić do mylnych wniosków; to intensywne emocje powodują wzrost tętna, a nie na odwrót. Ponadto skwantyfikowane dane przedstawiają tylko wycinek rzeczywistości mającej miejsce w chwili ich rejestrowania. Brakuje tu odniesienia do szerszego kontekstu

²² S. Matthewman, *Theorising Personal Medical Devices*, [w:] *Quantified lives and vital data...*, s. 36.

²³ M. Heidegger, *Pytanie o technikę*, [w:] *idem, Budować, mieszkać, myśleć. Eseje wybrane*, Warszawa 1977, s. 225–226.

²⁴ K.V. Kreitmair, M.K. Cho, *op. cit.*, s. 101.

środowiskowego, fizjologicznego czy mentalnego. Co najistotniejsze, próba dostosowania swoich zachowań do celu, którym jest osiągnięcie pożądaných wartości liczbowych, może skutkować nieosiągnięciem celu wyższego, jakim jest uzyskanie lepszego samopoczucia i zadowolenia z własnych poczynań²⁵.

Zakończenie

Opanowana przez technologię kultura zawładnęła człowiekiem. Określa ona jego status i tożsamość, kreuje wizję świata i wspomaga jego codzienną aktywność. Zawładnęła nim, lecz go nie zniewoliła. Nie ziściły się czarne scenariusze wieszczące destrukcyjny wpływ na człowieka kolejnych, nowych w swoim czasie, mediów. Platon głosił krytykę pisma, Postman ostrzegał przed skutkami telewizji. Jednak pismo nie zabiło mowy, druk nie zabił pisma, a kino nie wyparło druku. W nieuchronny sposób świat mediów się zmienia, te nowo powstałe konwergują z mediami już istniejącymi, budując nową medialną rzeczywistość.

Od zarania wieków technologia wprowadza nowe praktyki i zwyczaje. Dorożkę zastąpił samochód, odźwiernego wyparł automatyczny mechanizm otwierania drzwi. Technologia kształtuje więzi społeczne, tworzy nowe środki i metody podejmowania kontaktów międzyludzkich. Zawsze też obawiano się konsekwencji, jakie pociągnie za sobą jej nadmierna konsumpcja. Jako główny argument w humanistycznej tradycji wysuwano tezę, że technologia dehumanizuje człowieka. Zgodnie z tezą Marshalla McLuhana każda nowa technologia wytwarza własne środowisko i dokonuje swoistej protetyki, poszerzając możliwości ludzkiego ciała i jego zmysłów. Historia cywilizacji zaś jest nierozzerwalnie związana z rozwojem mediów i technologii, pozwalającej wyjść ludzkości poza jej ograniczenia²⁶.

Fasadę starożytnej świątyni Apollina w Delfach zdołał grecki napis: γνῶθι σεαυτὸν, co oznacza: „Poznaj samego siebie”. W jednej z wersji przyjmuje się, że jest to odpowiedź wyroczni na pytanie Chilona o to, czego powinien nauczyć się człowiek w pierwszej kolejności. Słowa te interpretowano jako wezwanie do realistycznej samooceny człowieka. Miały być one kluczem do zrozumienia, co pozostaje w sferze jego możliwości, a co poza nią wykracza. Były też ostrzeżeniem przed fałszywą, zawyżoną oceną samego siebie²⁷. Dziś można się pokusić o dość przewrotną parafrazę delfickiego wezwania i ująć ją w słowach „skwantyfikuj samego siebie”. Idea nawiązująca do transformacji własnego umysłu wciąż pozostaje jednak ta sama.

Obserwujemy dziś dynamiczne zmiany w relacjach człowiek–technologia. Ale wciąż pozostają te same problemy i pytania o wpływ technologii na życie

²⁵ *Ibidem*.

²⁶ *Ibidem*, s. 28.

²⁷ M. Reiser, *Poznaj sam siebie! Samopoznanie w starożytności i chrześcijaństwie*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny”1993, nr 1, s. 1–2.

człowieka. Czy *self-tracking* pomaga stać się lepszym człowiekiem? Technologia nie jest ani dobra, ani zła, jak twierdzi Melvin Kranzberg²⁸. Z kolei niemiecki filozof Hans Jonas, uczeń wspomnianego wcześniej Martina Heideggera, postulował, aby technologia była postrzegana jako przedmiot kontroli człowieka, służący jego duchowemu dobru²⁹. Rzecz więc w tym, aby umiejętnie i racjonalnie wykorzystać ją do budowania „lepszego ja”, ze świadomością, że jest ona wyłącznie narzędziem pomocnym w realizacji podejmowanych w życiu wyzwań.

Bibliografia

- Culkin J.M., *A Schoolman's Guide to Marshall McLuhan*, „Saturday Review” 1967, <https://web.space.royalroads.ca/llefevre/wp-content/uploads/sites/258/2017/08/A-Schoolmans-Guide-to-Marshall-McLuhan-1.pdf>.
- Dudhwala F., *Redrawing Boundaries Around the Self: The Case of Self-Quantifying Technologies*, [w:] *Quantified lives and vital data exploring health and technology through personal medical devices*, red. R. Lynch, C. Farringtonred, London-Cambridge 2018, s. 97–123.
- Edbauer Rice J., *Overhearing. The Intimate Life of Cell Phones*, [w:] *Small Tech. The Culture of Digital Tools*, red. B. Hawk, D.M. Rieder, O. Oviedo, Minneapolis-London 2008.
- Heidegger M., *Pytanie o technikę*, [w:] *idem, Budować, mieszkać, myśleć. Eseje wybrane*, Czytelnik, Warszawa 1977, s. 224–255.
- Iwasiński Ł., *Spoleczne zagrożenia danetyzacji rzeczywistości*, [w:] *Nauka o informacji w okresie zmian. Informatologia i humanistyka cyfrowa*, red. B. Sosińska-Kalata, SPB, Warszawa 2016, s. 135–146.
- Keogh B., Richardson I., *Waiting to play. The labour of background games*, „European Journal of Cultural Studies” 21, 2018, nr 1, s. 13–25.
- Krämer F., Klinge D., *Körper als formbare Formungsinstrumente. Zur Art und Weise der Körperthematisierung in Self-Tracking-Werbebildern im Internet*, [w:] *Self-Tracking, Selfies, Tinder und Co. Konstellationen von Körper, Medien und Selbst in der Gegenwart*, red. D. Rode, M. Stern, Bielefeld 2019, s. 103–126.
- Kranzberg M., *Technology and history*, „Technology and Culture” 27, 1986, nr 3, s. 544–560.
- Kreitmair K.V., Cho M.K., *The neuroethical future of wearable and mobile health technology*, [w:] *Neuroethics. Anticipating the future*, red. J. Illes, Oxford University Press, Oxford 2017, s. 80–107.
- Leśniak-Moczuk K., *Spoleczeństwo równości czy zniewolone danetyzacją?*, „Nierówności Społeczne a Wzrost Gospodarczy” 52, 2017, nr 4, s. 235–246.
- Lupton D., Pink S., LaBond C.H., Sumartojo Sh., *Lively Data, Data Sense, and Data Contexts*, „International Journal of Communication” 12, 2018, s. 647–665.
- Manovich L., *Język nowych mediów*, przeł. P. Cypryański, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2006.
- Marianowska A., *Transmisja młodości w dorosłość*, „Edukacja Dorosłych” 2017, nr 1, s. 101–111.
- Matthewman S., *Theorising Personal Medical Devices*, [w:] *Quantified lives and vital data exploring health and technology through personal medical devices*, red. R. Lynch, C. Farringtonred, Palgrave Macmillian, London-Cambridge 2018, s. 17–43.

²⁸ M. Kranzberg, *Technology and history*, „Technology and Culture” 27, 1996, nr 3, s. 545.

²⁹ S. Warzeszak, *Martina Heideggera filozofia i etyka techniki*, „Warszawskie Studia Teologiczne” 15, 2002, s. 242.

- Mayer-Schönberger V., Cukier K., *Big Data. Rewolucja, która zmieni nasze myślenie, pracę i życie*, przeł. M. Glatki, MT Biznes, Warszawa 2014.
- Neff G., Nafus D., *Self-Tracking*, MIT Press, Cambridge-London 2016.
- Orzeł B., *Aplikacja mobilna jako zjawisko kulturowe*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2017.
- Postman N., *Technopol. Triumf techniki nad kulturą*, przeł. A. Tanalska-Dulęba, MUZA, Warszawa 2004.
- Powers W., *Wyłoguj się do życia*, przeł. E. Kleszcz, PWN, Warszawa 2014.
- Reiser M., *Poznaj sam siebie! Samopoznanie w starożytności i chrześcijaństwie*, „Ruch Biblijny i Liturgiczny” 1993, nr 1, s. 1–11.
- Schüll N.D., *Data for life. Wearable technology and the design of self-care*, „BioSocieties” 11, 2016, nr 3, s. 317–333.
- Tabakow M., Korczak J., Franczyk B., *Big Data — definicje, wyzwania i technologie informatyczne*. „Informatyka Ekonomiczna Business Informatics” 2014, nr 1 (31), s. 138–153.
- Urteaga I., McKillop M., Lipsky-Gorman Sh., Elhadad N., *Phenotyping Endometriosis through Mixed Membership Models of Self-Tracking Data*, „Proceedings of Machine Learning for Health Care” 2018, s. 1–22.
- Warzeszak S., *Martina Heideggera filozofia i etyka techniki*, „Warszawskie Studia Teologiczne” 15, 2002, s. 229–250.
- Wróblewski M., *Nowe szaty healthismu. Self-Tracking, neoliberalizm i kapitalizm kognitywny*, „Acta Universitatis Lodzianis. Folia Sociologica” 58, 2016, s. 7–25.

Self-tracking as a cultural phenomenon supporting self-knowledge processes

Summary

The article analyses the popularity of self-tracking as one cultural phenomenon. The practice of tracking one's activity and controlling life parameters is not new, but nowadays it has been popularised and entered into a group of new, cultural trends. This process is strongly related to the development of technology, the Internet of Things and mobile solutions. On the other hand, to outline the full picture of the phenomenon of self-tracking, it should be considered in different cultural contexts, taking into account social factors and current fashions and trends.