
Quantified Self. Self-tracking a problem tożsamości

Łukasz Iwasiński

*Katedra Informatologii, Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii
Uniwersytet Warszawski*

Abstrakt

Cel/Teza: Self-tracking to praktyka polegająca na pozyskiwaniu przez jednostki najróżniejszych danych dotyczących ich samych, przede wszystkim za pomocą mobilnych urządzeń i powiązanych z nimi aplikacji. Funkcją self-trackingu jest poprawa zdrowia, wydajności, organizacji różnych aktywności itp. W artykule postawiono tezę, że jego wpływ na życie współczesnych ludzi jest większy – self-tracking staje się ważnym instrumentem kształtowania ich tożsamości.

Koncepcja/Metody badań: Analiza opiera się na literaturze teoretycznej i empirycznej dotyczącej problematyki self-trackingu. Podjęte w artykule rozważania zilustrowano przykładami zaczerpniętymi ze źródeł zastanych oraz własnych obserwacji.

Wyniki i wnioski: Self-tracking przynosi obietnicę dogłębnego poznania swego ciała i umysłu – a więc odkrycia i, na ile to możliwe, przekształcenia swej tożsamości. Praktyka ta daje wrażenie lepszej, skuteczniejszej kontroli swego życia (przede wszystkim swej cielesności), a dzięki temu – poszerzenia możliwości kreowania tożsamości. I zapewne w jakimś zakresie faktycznie pomaga realizować te cele. Technologie Quantified Self stwarzają jednak pozory dostępu do wiedzy „czystej”, to jest niezapóźnionej przez żaden arbitralny system ekspercki, a opartej na surowych danych empirycznych i tym samym pewnej. Ta ich właściwość prowadzić może do nadmiernej ufności w ich wskazania.

Oryginalność/Wartość poznawcza: Temat self-trackingu / Quantified Self jest aktualny, w polskim piśmiennictwie słabo rozpoznany, a istotny poznawczo, choćby ze względu na powszechność i rozwojowość tego zjawiska.

Keywords

Danetyzacja. Quantified Self. Self-tracking. Tożsamość.

Otrzymano: 15 października 2017. Zrecenzowany: 26 października 2017. Zaakceptowany: 28 grudnia 2017.

1. Wprowadzenie. Self-tracking i Quantified Self

Self-tracking¹ to praktyka polegająca na pozyskiwaniu przez jednostki najróżniejszych danych dotyczących ich samych, przede wszystkim za pomocą mobilnych urządzeń i powiązanych z nimi aplikacji. Jej inne, synonimiczne lub bliskoznaczne nazwy, obecne

¹ W polskim piśmiennictwie zwykle nie stosuje się tłumaczenie tego terminu, dlatego użyto jego angielskiej formy. Niektóre inne obecne w niniejszym artykule pojęcia występują w rodzimym piśmiennictwie zarówno w wersji angielskiej, jak i w polskiej. W takich przypadkach posłużono się najpowszechniej przyjętym przekładem polskim, podając jednocześnie w nawiasie termin oryginalny.

w piśmiennictwie specjalistycznym i publicystyce, to: lifelogging, auto-analytics, personal analytics, self-quantifying, self-surveillance, personal informatics, body hacking (Lupton, 2016, 102; Hill, 2011; Wilson, 2012; The Economist, 2012). Zjawisko to stało się w ostatnich latach dość powszechne. Jego entuzjaści powołali nieformalny ruch pod nazwą Quantified Self (QS)².

Self-tracking (jako praktyka) i Quantified Self (jako będący jej efektem społeczny fenomen) są owocem szeregu, częściowo sprzężonych ze sobą czynników społeczno-kulturowych, ekonomicznych i technologicznych:

- wzrastającej racjonalizacji życia, co znajduje wyraz w dążności do coraz większej jego kontroli i coraz efektywniejszego nim zarządzania;
- postępującej indywidualizacji i oddziaływaniu kultury terapeutycznej na jednostkę (Jacyno, 2007);
- rozwoju biopolityki technocentrycznej i jej demokratyzacji (Lemke, 2010, 34–40, 115) oraz medykalizacji życia (Jacyno, 2007, 91–95);
- rozwoju technik informacyjnych i komunikacyjnych, w szczególności technik pomiaru, rejestracji i przetwarzania danych oraz cyfrowej komunikacji bezprzewodowej;
- postępującej kwantyfikacji, a tym samym danetyzacji najróżniejszych wymiarów rzeczywistości, w tym człowieka.

Kwantyfikacji, monitoringowi i zapisowi podlega coraz więcej sfer ludzkiego funkcjonowania. Współczesne mobilne aplikacje umożliwiają ujmowanie w liczby i rejestrowanie fizjologicznych i emocjonalnych parametrów ich organizmów (np. czynności serca, poziomu hormonów, EEG, ECG), różnych form aktywności (np. wykonane kroki, dystans przejechany na rowerze), interakcji ze środowiskiem społecznym (np. różne cechy i wzory komunikacji) i fizycznym (np. poziom zanieczyszczenia powietrza otaczającego użytkownika). Entuzjaści self-trackingu (zwani self-trackerami lub QSerami) wychodzą z założenia, że: po pierwsze – każde działanie, a nawet każdy stan generuje określone dane; po drugie – teoretycznie policzyć da się w zasadzie wszystko, każdą informację jakościową można ująć w formułę liczbową. Stosowane przez nich praktyki nie ograniczają się do gromadzenia łatwo uchwytanych danych, ale obejmują także te pozyskiwane za pomocą złożonych wskaźników. Często korzystają oni również ze zautomatyzowanej analizy, interpretacji danych i różnych form ich prezentacji, a w konsekwencji otrzymują stosowne rekomendacje, za co odpowiadają specjalnie konstruowane algorytmy. Technologie wykorzystywane przez zwolenników self-trackingu mogą, na przykład, na podstawie dostarczonych przez poszczególnych użytkowników informacji, obliczyć liczbę spożytych i spalonych w wybranej jednostce czasu kalorii, ale i wskazać odpowiednią dla każdego ilość energii, czy zaplanować dietę.

A zatem przyjąć można, że idea Quantified Self odnosi się nie tylko do pozyskiwania, ale też do organizacji, analizy, interpretacji oraz wizualizacji danych i w rezultacie – tworzenia wytycznych dotyczących zachowania, podejmowanych aktywności, stylu życia. Ogół środków umożliwiających wszystkie te działania nazwę technologiami Quantified Self (technologiami QS). Technologie takie często pobierają dane (a także je przetwarzają,

² Pojęcie „Quantified Self” ukuli w 2007 r. redaktorzy magazynu *Wired*, Gary Wolf i Kevin Kelly, autorzy strony quantifiedself.com. Chcieli oni skonsolidować nieformalny ruch entuzjastów cyfrowego samonadzoru. W 2011 r. odbyła się pierwsza sygnowana tym mianem konferencja w Mountain View w Kalifornii. Z czasem pojęcie „Quantified Self” upowszechniło się i przyjęło w piśmiennictwie – zarówno publicystycznym, jak i naukowym.

realizując wymienione wyżej funkcje) za pomocą tzw. urządzeń ubieralnych (ang. *wearable technologies*)³, to jest akcesoriów oraz elementów odzieży, wyposażonych w czujniki rejestrujące określone parametry oraz w inne rozwiązania z zakresu technologii informacyjnych. Niektóre z takich obiektów określa się również poprzedzając ich pierwotne nazwy przedrostkiem „smart-”⁴. Przyjąć można, że historia urządzeń ubieralnych sięga lat 70. XX w., kiedy to zaczęły upowszechniać się mikroprocesory. W kolejnych dekadach techniczne możliwości ich projektowania sukcesywnie poszerzały się dzięki postępującej miniaturyzacji układów scalonych oraz rozwojowi cyfrowej komunikacji bezprzewodowej, a w końcu coraz śmielszym eksperymentom z inteligentnymi tkaninami (ang. *smart fabrics*). Dziś urządzenia ubieralne funkcjonują w powiązaniu (a raczej: jako element) Internetu Rzeczy (ang. *Internet of Things*), ponieważ mają zwykle zdolność łączenia się z ogólnosiatową siecią i wymieniają między sobą dane.

Technologie QS zwykle związane są z dążeniem do lepszego zarządzania wybranymi aspektami życia, dzięki ich ściślejszej kontroli. Najczęściej znajdują zastosowanie w dziedzinie zdrowia oraz rekreacji, służąc profilaktyce chorób, poprawie sprawności, wyglądu i innych elementów jakości życia. Wykorzystywane są także w celu zwiększania produktywności, lepszej organizacji codziennych aktywności oraz budowania relacji z innymi osobami. Sukcesywnie zawłaszczają kolejne obszary funkcjonowania ludzi. Deborah Lupton pisze, że praktyki self-trackingowe na pierwszy rzut oka zdają się być zarezerwowane dla konkretnych subkultur złożonych z jednostek chronicznie chorych, czy też obsesyjnych, narcystycznych, wykazujących ponadprzeciętne zainteresowanie ochroną zdrowia, zwiększeniem sprawności fizycznej oraz efektywności w różnych obszarach funkcjonowania – i taki wizerunek Quantified Self utrwaliły przekazy publicystyczne oraz popkultura (Lupton, 2013). W rzeczywistości praktyki te nie są ograniczone do żadnej zamkniętej populacji, stają się coraz powszechniejsze, wkraczając w dziedzinę pracy, edukacji, ubezpieczeń, marketingu i reklamy, ekonomii, energetyki, wojska, urbanistyki i innych (Lupton, 2016). Przewodnik *Quantified Self Guide to Self-Tracking Tools* wylicza ponad 500 technologii QS używanych w najróżniejszych kontekstach (Quantified Self Guide, b.d.).

Stawiam zatem tezę, że self-tracking staje się ważnym instrumentem kształtowania tożsamości współczesnych ludzi.

2. Tożsamość w późnej nowoczesności

Socjologia ujmuje tożsamość jako „układ autodefinicji aktora społecznego” czy też „zbiór wyobrażeń, sądów i przekonań, które konstruuje on wobec samego siebie” (Bokszański, 1989, 12). W społeczeństwach tradycyjnych była ona w dużej mierze przypisana i stała, nadawana niemal automatycznie przez zewnętrzne wobec jednostki kulturowe mechanizmy.

³ Co w piśmiennictwie określane bywa także jako „Smart Cloths”, „Responsive Cloths”, „Computational Garments”, „Fashionable Technologies”, „Smart Textiles” (Ryan, 2014, 6), a oparte jest na „inteligentnych tkaninach” (*Smart Fabrics*).

⁴ Przedrostek „smart” zwykle tłumaczony jest na język polski jako „inteligentny”, ale w przypadku najpowszechniejszych przedmiotów mamy do czynienia ze spolszczonym terminem oryginalnym – stąd „smartfon”, „smartwatch” bądź „inteligentny zegarek”, „smartband” bądź „inteligentna opaska” (funkcjonują obie wersje).

W wyniku rozwoju nowoczesności, zwłaszcza w jej późnej fazie⁵, charakteryzującej się postępującą indywidualizacją społeczeństw, następowało sukcesywne autonomizowanie się tożsamości od zewnętrznych instancji. Towarzyszy temu wzrastające poczucie, że człowiek jest bytem – jak pisze Chris Shilling (2010, 194) – nieukończonym. Późnonowoczesna tożsamość jest zatem w znacznie większym stopniu osiągnana, tworzona w wyniku refleksyjnie konstruowanego projektu życia; trzeba ją samodzielnie „wyrzeźbić”, mając jednak do dyspozycji całą mnogość ofert. Jest ona wyrażana poprzez styl życia. Tożsamość podlega potwierdzeniu oraz negocjacji podczas wszelkiego typu społecznych interakcji. Podmioty owej interakcji stają się dla jednostki źródłem samowiedzy; swoistymi lustrami, w których się ona przegląda, a obrazy poddaje interpretacji.

Zygmunt Bauman⁶ (2004, 220–221) u progu lat 90. XX w. twierdził, że życie we współczesnym świecie wymaga zarządzania sobą niczym przedsiębiorstwem. Ludzie traktują egzystencję jako zbiór wyzwań i problemów, które można wyizolować. Na każdy z nich istnieje przygotowane przez ekspertów rozwiązanie. Tę ideę rozwija Anthony Giddens. Jego zdaniem jednostka funkcjonująca w późnonowoczesnej rzeczywistości, w trudnym zadaniu konstruowania własnej tożsamości musi szukać wsparcia w różnorodnych systemach eksperckich⁷. Stanowią one owoc kluczowej dla nowoczesności dążności do racjonalizacji świata (w tym ludzkiego życia), by móc go skuteczniej kontrolować. Jednak w charakteryzującej się rosnącą złożonością, niestabilnością i małą przejrzystością współczesnej rzeczywistości trudno, a czasem w ogóle nie sposób, zweryfikować faktycznej racjonalności proponowanego przez dany system ekspercki rozwiązania; pozostaje ono często kwestią wiary, przekonania czy mody. Stąd oferowane przez systemy eksperckie koncepcje konkurują ze sobą – co pluralizuje „rynek tożsamości”. Wiedza ekspercka przekładana jest na różnego typu usługi doradcze oraz terapeutyczne. Niemal każda dziedzina życia (od mody, przez dietę, po kwestie ideologiczne czy duchowe), a tym samym każdy aspekt tożsamości jest przez owe systemy mediowany. Tomasz Leszniewski zauważa, że

w codziennych sytuacjach życiowych posilkujemy się zaleceniami naukowców, np. żywiąc się masłem albo margaryną, stosując medycynę konwencjonalną bądź naturalną, czy też wychowując dzieci bezstresowo lub ucząc je dyscypliny itp. Coraz częściej sięgamy po poradniki podpowiadające np. jak osiągnąć sukces, jak żyć we dwoje, jak mówić ‘nie’ itp. (Leszniewski 2007, 50).

⁵ Nie można precyzyjnie wyznaczyć daty oddzielającej poszczególne fazy nowoczesności. Socjologowie zwykle ujmują tę epokę dwudzielnie (Bokszański, 2007, 36–38), bądź też, chcąc silniej zaznaczyć ową cezurę, posługują się pojęciami nowoczesności i ponowoczesności. Jako umowny moment rozdzielający fazy nowoczesności można przyjąć drugą połowę lat 60. XX wieku. Decyzja ta wynika z faktu, że wtedy to właśnie mieliśmy do czynienia z intensyfikacją przemian kulturowych i obyczajowych, które istotnie wpłynęły na poczucie tożsamości mieszkańców zachodnich społeczeństw. Warto przywołać tu chronologię rozwoju zachodniej tożsamości zaproponowaną przez Hermanna Bausingera. Autor ten wyszczególnił tożsamość stabilną (obecną w społeczeństwach przednowoczesnych, tradycyjnych), tożsamość ideologiczną (która ufundowana była przede wszystkim na wielkich narracjach i narzuconych przez nie systemach normatywnych i symbolach, zwłaszcza ideologii narodowej – obecną w pierwszej fazie nowoczesności), tożsamość bezsensowną (będącą wynikiem upadku owych narracji – obecną w późnej nowoczesności czy też ponowoczesności) (Bokszański, 1989, 39–40).

⁶ Korzystam z wydania książki *Socjologia* z 2004 r., ale jej pierwsza edycja pochodzi z 1990 r.

⁷ Giddens stwierdza: „Systemy eksperckie wiążą czas i przestrzeń rozwijając wiedzę techniczną (...). Takie systemy przeniknęły właściwie wszystko: dotyczą tego, co jemy, lekarstw, które zażywamy, domów, w których mieszkamy, środków transportu, z których korzystamy, i całego mnóstwa innych aspektów życia społecznego w warunkach nowoczesności” (Giddens, 2010, 34).

Dokonując w każdej z tych dziedzin wyboru, samookreślamy się. Anthony Giddens pisze:

Nowoczesność jest porządkiem posttradycyjnym, który codziennie, wraz z każdą decyzją, jak się zachować, w co się ubrać, co zjeść, i mnóstwem innych, wymusza na każdym pytanie „jak żyć” i każe interpretować odpowiedzi w kategoriach własnej, dynamicznie zmieniającej się tożsamości (Giddens, 2010, 28).

Późnonowoczesny świat coraz bardziej problematyzuje tożsamość, co chwila zmusza ludzi do postawienia sobie nowych, związanych z nią pytań. Stąd rozwój coraz to nowych zawodów, których rolą jest dostarczyć wiedzy i instrumentów do rozwiązywania owych problemów – wszelkiego typu doradców, terapeutów, trenerów, couchów, dietetyków, stylistów, projektantów itd.

Chris Shilling (2010, 14, 179, 194) argumentuje, że we współczesnym świecie wzrasta rola ciała dla poczucia jednostkowej tożsamości, choć oczywiście ciało nie determinuje w pełni poczucia tożsamości. Ontologiczne pewniki będące na zewnątrz jednostki ulegają erozji, ciało staje się jedynym pewnikiem. Shilling uważa, że

Tym, którzy utracili wiarę w religijne autorytety i wielkie polityczne narracje i nie są już przez te transpersonalne struktury znaczeniowe wyposażeni w jasną wizję świata czy siebie, przynajmniej ciało zdaje się (...) dostarczać silnych fundamentów, na których można w nowoczesnym świecie budować na nowo stabilne poczucie tożsamości (Shilling, 2010, 17).

Dodatkowo, neuronauka głosi ideę materialności umysłu, a więc redukuje umysł również do cielesności (Waszewski & Zybortowicz, 2015, 59–104; Dennett, 2016, 50–61). Odwołując się raz jeszcze do Shillinga:

współczesna epoka jest coraz bardziej „poza kontrolą”. W tym kontekście ciało zaczyna być traktowane jako ostatni „surowy materiał”, na który jednostki mogą wywierać wpływ. Ciało, poddane niespotykanemu dotąd poziomowi racjonalizacji, postrzega się teraz jako przedmiot, który daje się modyfikować w kategoriach genów, ciśnienia krwi, cholesterolu, rozmiaru, kształtu, wyglądu, wydolności oddechowej, koloru, wagi oraz wielu innych czynników⁸. Jako takie wydaje się, że dostarcza mocnych podstaw, na których można zbudować stabilne i sensowne poczucie siebie we współczesnym świecie (Shilling, 2010, 227).

Zatem, jeśli zgodzić się z przytoczonymi wyżej argumentami, ciało jest jak nigdy wcześniej w historii kluczowe dla samookreślenia jednostki, jest być może podstawowym nośnikiem tożsamości.

Zarazem „osiągnięcia techniczne i wiedza ekspercka dokonały inwazji na ciało i udostępniły możliwość pracowania nad nim i jego rekonstruowania” (Shilling, 2010, 194). Oczywiście może to odbywać się w pewnych ramach, wyznaczonych zarówno przez biologię (zwłaszcza geny, które postrzega się jako czynniki determinujące określone aspekty życia człowieka, a więc nie dające się przewyciężyć (Domaradzki, 2017), jak i kulturę (posiadany kapitał ekonomiczny oraz kulturowy).

Zgodzić się jednak należy, że współczesna epoka dostarcza bezprecedensowych narzędzi monitoringu i kontroli ciała, a także, że pozwala na nieznanie wcześniej sposoby je kształtować, czyniąc ciało przedmiotem opcji i wyboru (Shilling, 2010, 17). Szczęólnego znaczenia nabierają dziś „reżimy ciała”, czyli praktyki służące kultywowaniu wybranych cech ciała. Już w latach 80. XX w. pisano, że

⁸ Ta lista oczywiście nie wyczerpuje wszystkich czynników, to tylko kilka przykładów, wskazanych przez Shillinga w publikacji z 2003 r. Dziś, w realiach rozpowszechniania się technologii QS, ich liczba i możliwości kontroli oraz modyfikacji rośnie.

w Stanach Zjednoczonych podporządkowanie się reżimom zdrowia i fitness osiągnęło wśród niektórych specjalistów z klasy średniej taki poziom, że ci, którzy je odrzucają, traktowani są jak dewianci (Shilling, 2010, 194).

Radykalne formy transformacji ludzkiej cielesności określa Shilling (2010, 228) mianem „opcji ciała”. Mają one swe, wspomniane wyżej, ograniczenia. Jednak ich rozwój postępuje – już dziś obejmować mogą cyborgizację, co pozwala na nowe, bardziej elastyczne formy restrukturyzacji cielesności i przekraczanie kolejnych ograniczeń, jakie ciało narzuca biologia. Opcje ciała wpisują się w promowaną przez transhumanistów zasadę „wolności morfologicznej”, która mówi o

prawie każdego człowieka do takich zmian własnego ciała i umysłu, które zwiększą fizyczne i intelektualne możliwości człowieka, poprawią zdrowie, zwiększą długość życia i zagwarantują satysfakcję z niego płynącą (Bobryk, 2014, 10–11).

3. Self-tracking jako narzędzie budowania tożsamości

Różny bywa stopień zaangażowania w self-tracking – od sporadycznego monitoringu wybranych parametrów, po obsesyjną kontrolę jakiegoś aspektu życia, dążenie do jak najdokładniejszego odzwierciedlenia go w strumieniu danych, śledzenia setek wskaźników i bezkrytycznego podporządkowania się wytycznym, opracowanym przez algorytmy technologii Quantified Self. Różne też bywają motywy i stopień intencjonalności poddania się cyfrowej analizie. Przyjmuję tu, że praktyki self-trackingowe są dobrowolne (jak wynika z etymologii określenia self-tracking)⁹. Dla najbardziej zagorzałych QSerów, self-tracking stanowi nowy, ważny czynnik regulujący proces kształtowania się tożsamości. Tezę tę uzasadniam poniżej.

W epoce danetyzacji poradniki, kursy, terapie i inne usługi doradcze, przynajmniej w części, wypierane są przez wskazania technologii QS. Zewnętrznych ekspertów coraz częściej zastępuje bazująca na self-trackingu samoekspertyza, stając się środkiem służącym zarówno poznaniu, jak i konstruowaniu siebie. Technologie QS przynoszą więc obietnicę dogłębnego zdiagnozowania, a także przekształcania, ulepszenia własnego ja. Można by rzec – stworzenia optymalnej wersji samego siebie.

Czy zatem danetyzacja tożsamości prowadzi do jej postępującej emancypacji, innymi słowy technologie QS stają się dla współczesnych ludzi narzędziem stwarzającym większe możliwości uwalniania „ja” od zewnętrznych determinacji, a także demonstrowania swej indywidualności? Technologie QS monitorują i analizują coraz to nowe parametry organizmu człowieka, by móc go doskonalić. Sugerują wykonanie określonej pracy na ciele i umyśle (ucieleśnionym, tzn. kształtowanym przede wszystkim przez ciało albo wręcz zredukowanym do wymiaru somatycznego) oraz pozwalają na kontrolowanie jej efektów za pomocą kolejnych pomiarów. Poprzez taką pracę (diety, treningi, manipulacje mentalne czy emocjonalne) realizowane są reżimy oraz opcje ciała. Należy zgodzić się, że self-tracking sprzyja aktualizowaniu samowiedzy oraz traktowaniu tożsamości jako przedmiotu refleksyjnej samokontroli. Na swój sposób intensyfikuje mechanizm podwójnej

⁹ Jakkolwiek Lupton (2016) rozumie ów terminy szerzej (nie tylko jako kwantyfikację „ja” przez dobrowolny autonadzór, ale także poprzez nadzór narzucony).

hermeneutyki – z samowiedzy płyną impulsy do pracy nad sobą i potencjalnego przededefiniowania swego ja. Ten mechanizm doskonale ilustrują technologie oparte na biofeedbacku.

Jak już powiedziano, przebudowa tożsamości odbywać może się w pewnych ramach, dla których krytyczną granicę wyznaczają geny. Rozwój usług z obszaru genetyki spersonalizowanej zmierza do znalezienia „unikatowego genetycznego profilu”, który odpowiadać ma za najróżniejsze fizyczne i psychologiczne cechy jednostki. Dąży się tu do wyrażenia w esencjalistycznych, biologicznych kategoriach niemal każdego aspektu tożsamości jednostki¹⁰. Jak zauważa Jan Domaradzki (2017, 307) – „W każdym przypadku odwoływanie się do retoryki tożsamości jest podstawową strategią marketingową firm świadczących tego typu usługi”. Usługi owe obejmują jednak nie tylko orzekanie o niezmiennym genetycznym statusie człowieka, ale także wskazanie kierunków możliwego rozwoju. Jedna z firm oferujących testy z zakresu genetyki spersonalizowanej reklamuje się hasłem „Zostań Genoświadomym!” i deklaruje, że pomoże „optymalnie wykorzystywać swoje genetyczne predyspozycje, w zgodzie z genotypem swojego » ja « ” (Domaradzki, 2017, 305); ogłasza także:

Dzięki badaniu TALENT poznasz nie tylko skalę swojego potencjału (intelektualnego, fizycznego i psychicznego), ale też sposoby na wzmocnienie słabszych stron. Wiedza ta pozwoli Ci w zgodzie z Twoimi możliwościami wybrać np. kierunek edukacji czy zaplanować lub zmienić swoją ścieżkę zawodową. Dowiesz się także, które grupy swoich zainteresowań powinieneś rozwijać i jaki sport uprawiać, aby odnosić sukcesy. To sposób, by sprawdzić, jakie ukryte talenty znajdują się w Twoim DNA (Domaradzki, 2017, 307)¹¹.

Dodajmy, że dotychczas testami z zakresu genetyki spersonalizowanej zajmują się wyspecjalizowane laboratoria, ale niewykluczone, że kiedyś możliwe będzie wykonanie takiej procedury za pomocą mobilnej aplikacji. Dziś istnieją już aplikacje, udostępniane zresztą przez firmy wyspecjalizowane w spersonalizowanej genetyce, wspomagające zarządzanie różnymi aspektami życia w oparciu o uzyskane wyniki badań. Wskazują one najlepszą dietę, optymalny rodzaj treningu fizycznego, czas snu, czy optymalne rodzaje aktywności odpowiadające genetycznemu profilowi użytkownika.

Technologie QS nie koncentrują się wyłącznie na biologicznym aspekcie tożsamości. Analizują także jej parametry społeczno-kulturowe. A więc obok funkcji kontroli i doboru diety czy określania i poprawiania nastroju, pomagają na przykład uświadomić sobie i nazwać swój gust¹². Przedmiotem zapisu, przetwarzania i wizualizacji często są różne wybory w sferze kultury i rozrywki. Gdy zostaną one unaocznione, mogą stać się instrumentem samopoznania. Łatwo uchwycić ten fenomen, analizując konsumpcję dóbr niematerialnych (np. muzyki). Autorzy opublikowanego w 2010 r. raportu *Młodzi i media*, pisząc o społecznościowym muzycznym serwisie Last.fm zauważyli, że pozwala on użytkownikom „zewnętrznie i zobaczyć swój gust”, dzięki czemu staje się przedmiotem »refleksji

¹⁰ Warto zwrócić uwagę na nazwy firm oferujących tego typu usługi: deCODEme, Knome czy Mycellf (Domaradzki, 2017, 305).

¹¹ Abstrahuję tu od oceny wiarygodności tego typu deklaracji, ponieważ nie mam kompetencji do ich oceny. Interesuje mnie jedynie ich społeczne oddziaływanie.

¹² Zgodnie z ujęciem Colina Campbella (2006, 50–51), to gusty „określają nas dokładniej niż wszystko inne [...]. Ów ktoś, za kogo naprawdę się uważamy, nasze prawdziwe ja, stanowi bowiem efekt specyficznej mieszanki czy też kombinacji gustów”. Tradycyjne wyznaczniki tożsamości, jak „płeć, rasa, narodowość, przynależność etniczna i religia” (Campbell 2006, 51) stanowią „ramę” dla tego, co jednostka uznaje za swą autentyczną tożsamość, za to, co przynależy tylko jej, świadczy o jej indywidualności, a więc właśnie gust.

i samowiedzy« oraz »twórczych zabiegów« (Filiciak et al., 2010, 11). Każdy użytkownik serwisu ma możliwość śledzić indywidualne statystyki odsłuchanych utworów wraz z ich metadanymi, a także dokonywać automatycznych porównań w wielu wymiarach (m.in. częstości odsłuchań, preferencji) z innymi uczestnikami. Jak mówi jedna z członkiń społeczności Last.fm – „mogę zobaczyć ewolucję swojego gustu” (Filiciak et al. 2010, 87). Last.fm staje się dla użytkowników narzędziem uzewnętrznienia swego ja i komunikacji z innymi, którzy poprzez reakcje i dostarczenie słownika pozwalają im spojrzeć na siebie niejako z boku i lepiej zdefiniować tożsamość. Im wnikliwszej obserwacji poddają się jednostki, im więcej posiadają na swój temat wiedzy, tym bardziej precyzyjne są te autodefinicje. Dziś serwis Spotify, następcą Last.fm (który w 2014 r. zawiesił streamowanie muzyki, koncentrując się na systemie rekomendacji) oferuje usługę Spotify.me reklamowaną hasłem „you are what you stream” (jesteś tym, co streamujesz). Spotify.me pozwala sprawdzić nie tylko najczęściej odtwarzane przez użytkowników utwory, najchętniej słuchanych artystów i gatunki muzyczne, ale także m.in. „godziny, w których korzystamy najczęściej z platformy” czy „podsumowanie z podziałem na tempo, energię i... taneczność” (Antyweb, 2017).

Informacje pozyskane za pomocą technologii Quantified Self są więc źródłem samopoznania (choć właściwiej byłoby powiedzieć – samopoznawania, jako że jest to samozwrotny proces) i doskonalenia. Są też przedmiotem autoprezentacji oraz rywalizacji (za przykład mogą posłużyć publikowane za pomocą aplikacji do monitoringu osiągnięć sportowych, zdanetyzowane i odpowiednio zwizualizowane rezultaty). Zjawisko to potęguje (czy też jest jednym z jego przejawów) grywalizacja (ang. *gamification*), która polega na przenoszeniu mechanizmów typowych dla gier, zwłaszcza wyzwalania współzawodnictwa i zachęcania do podejmowania wyzwań, do kontekstów pierwotnie niezwiązanych z grami w celu intensyfikacji zaangażowania ludzi w określone działania. Tak oto osoby uprawiające indywidualnie, rekreacyjnie jakąś dyscyplinę sportu (choćby bieganie), korzystające z technologii QS, mogą za ich pomocą wyznaczać sobie cele i monitorować proces ich realizacji, kolekcjonować nagrody w postaci trofeów czy punktów, zdobywać coraz wyższe poziomy oraz demonstrować rezultaty za pośrednictwem publicznych rankingów – ściągając się z innymi użytkownikami. W ten sposób podejmowane w pojedynkę aktywności nabierają wymiaru społecznego (koncepcja Quantified Us). Taki rodzaj gry uprawianej z innymi ludźmi może stać się punktem odniesienia dla budowania tożsamości grupowej, a zarazem areną walki statusowej.

4. Wnioski

Self-tracking przynosi obietnicę dogłębnego poznania swego ciała i umysłu – a więc odkrycia i na ile to możliwe, przekształcenia swej tożsamości. Czy praktyka ta w istocie zwiększa naszą samowiedzę? Czy daje szansę jej amatorom na stanie się najlepszym wariantem samych siebie? Na pewno daje wrażenie lepszej, skuteczniejszej kontroli swego życia (przede wszystkim swej cielesności), a dzięki temu poszerzenia możliwości kreowania tożsamości. I zapewne w jakimś zakresie faktycznie pomaga realizować te cele. Technologie Quantified Self stwarzają jednak pozór dostępu do wiedzy „czystej”, to jest niezapśredniczonej przez żaden arbitralny system ekspercki, a opartej o surowe dane i tym samym pewnej. Ta ich właściwość prowadzić może do nadmiernej ufności w ich wskazania. W istocie zawsze

mamy do czynienia z mniej lub bardziej arbitralną reprezentacją określonych stanów, a nie „czystymi danymi” (w tym sensie Quantified Self jest zawsze w jakimś stopniu Qualified Self; por. Lupton, 2014)¹³. Nie należy zapominać, że technologie QS w istocie stanowią szczególny przypadek systemów eksperckich. Self-tracking wciąż inspirowany jest przez ekspertów; to oni tworzą technologię, orzekają co, dlaczego i jak ma być mierzone, narzucają określoną interpretację wyników.

W technologiach Quantified Self można też widzieć instrument dyscyplinujący, tłamszący swobodę rozwijania i ekspresji tożsamości. Michał Wróblewski (2016, 7) zauważa, że używanie gadżetów do self-trackingu tworzy określoną podmiotowość – skupioną na sobie, nieustannie samodyscyplinującą się, maksymalizującą kontrolę w codziennym życiu. Rolą tych technologii jest korygować, upominać, zachęcać do doskonalenia. Wtłaczają one jednostkę w reżim – posłużę się sformułowaniem Małgorzaty Jacyno (2007) – „mikroracjonalności”, które łatwo stać się mogą formą samozniewolenia. Potencjalnie mogą one prowadzić także do alienacji „ja”. Dane generowane i dystrybuowane za pomocą technologii QS bywają przechwytywane przez najróżniejsze instytucje i wykorzystywane są do tworzenia cyfrowego wizerunku użytkownika, który potrafi oderwać się od swego właściciela. Fenomen autonomizacji zdanetyzowanej, cyfrowej osoby, opisany został za pomocą kategorii data-double:

Realne podmioty przekształcane są w ciągi dyskretnych informacji, które następnie poddawane są procesowi arbitralnego porównywania, uogólniania, łączenia, w wyniku czego dochodzi do wytworzenia profilu jednostki, jej informacyjnego sobowtóra (data-double) wytworzonego z danych (Ożóg, 2009, 19).

Jednostki tracą kontrolę nad swą tożsamością, ponieważ nie mogą „wpływać na konfigurację danych wyznaczających charakter wirtualnego kłona”. Tożsamość „funkcjonuje już nie tylko jako samoistny wirtualny byt, lecz zyskuje wręcz przewagę nad materialną egzystencją, mogąc realnie wpływać na życie jednostki” (Ożóg, 2009, 20).

Bibliografia

- Antyweb (2017). *Spotify.me, czyli podsumowanie naszych muzycznych gustów okiem Spotify!* [online]. Antyweb [15.10.2017] <http://antyweb.pl/spotify-me-podsumowanie/>
- Bauman, Z. (2004). *Socjologia*. Poznań: Zysk.
- Bobryk, J. (2014). Transhumanizm, cognitive science i wyzwania dla nauk społecznych. *Studia Socjologiczne*, (3), s. 9–28.
- Boksański, Z. (1989). *Tożsamość, interakcja, grupa. Tożsamość jednostki w perspektywie teorii socjologicznej*. Łódź: Wydaw. Uniwersytetu Łódzkiego.
- Boksański, Z. (2007). *Indywidualizm a zmiana społeczna*. Warszawa: PWN.
- Campbell, C. (2006). Kupuję, więc wiem, że jestem. Metafizyczne podstawy nowoczesnego konsumeryzmu. *Kultura Popularna*, 18(4), 47–60.
- Dennett, D. (2016). *Świadomość*. Kraków: Copernicus Center Press.
- Domaradzki, J. (2017). Genetyka, esencjalizm i tożsamość. *Studia Socjologiczne*, 224(1), 297–328.
- Filiciak M., Danielewicz M., Halawa M., Mazurek P., Nowotny A., red. (2010), *Młodzi i media. Nowe media a uczestnictwo w kulturze*. Warszawa: SWPS.

¹³ Idea *Qualified Self* zakłada, że nie istnieje jeden, ostateczny sens danych. Nabierają one znaczenia dopiero po umieszczeniu ich w jakiejś ramie, odniesieniu kontekstu własnego życia i konkretnych sytuacji. A zatem te same dane mogą „opowiadać” różne historie.

- Giddens, A. (2010). *Nowoczesność i tożsamość*. Warszawa: PWN.
- Hill, K. (2011). Adventures in Self-Surveillance, aka The Quantified Self, aka Extreme Navel-Gazing [online]. *Forbes* [15.10.2017] <https://www.forbes.com/sites/kashmirhill/2011/04/07/adventures-in-self-surveillance-aka-the-quantified-self-aka-extreme-navel-gazing/#1db77ec46773>
- Jacyno, M. (2007). *Kultura indywidualizmu*. Warszawa: PWN.
- Lemke, T. (2010). *Biopolityka*. Warszawa: Sic!
- Leszniewski, T. (2007). Moda i tożsamość: dylematy współczesnego człowieka w świecie konsumpcji. W: T. Szlendak, K. Pietrowicz (red.). *Rozkoszna zaraza – o rządach mody i kulturze konsumpcji* (49–61). Wrocław: Wydaw. UWr.
- Lupton, D. (2013). Understanding the Human Machine. *IEEE Technology & Society Magazine*, 32(4), 25–30.
- Lupton, D. (2014). *Beyond the Quantified Self: The Reflexive Monitoring Self* [online]. This Sociological Life. A blog by sociologist Deborah Lupton [15.10.2017], <https://simplysociology.wordpress.com/2014/07/28/beyond-the-quantified-self-the-reflexive-monitoring-self/>
- Lupton, D. (2016). The Diverse Domains of Quantified Selves: Selftracking Modes and Dataveillance. *Economy and Society*, 45(1), 101–122.
- Ożóg, M. (2009). Transgresje panoptikonu. Nadzór w dobie technologii cyfrowych. *Kultura Współczesna*, 60(2), 14–30.
- Quantified Self Guide (b.d.). *Quantified Self Guide to Self-Tracking Tools* [online]. Quantified Self [21.12.2017], <http://quantifiedself.com/guide/toolsQuanti>
- Ryan, S. E. (2014). *Garments of Paradise: Wearable Discourse in the Digital Age*. Cambridge; London: MIT Press.
- Shilling, C. (2010). *Socjologia ciała*. Warszawa: PWN.
- The Economist (2012). The Quantified Self. Counting Every Moment. *The Economist* [online]. Technology Quarterly, Q1 [15.10.2017] <http://www.economist.com/node/21548493>
- Waszewski, J., Zybortowicz A. (2015). Neuronauka, jej technologie i możliwości. W: A. Zybortowicz (red.). *Samobójstwo Oświecenia? Jak neuronauka i nowe technologie pustoszą ludzki świat* (59–104). Kraków: Wydaw. Kasper.
- Willson, H.J. (2012). You, By the Numbers. *Harvard Business Review* [online], September [15.10.2017] <https://hbr.org/2012/09/you-by-the-numbers>
- Wróblewski, M. (2016). Nowe szaty healthismu. Self-tracking, neoliberalizm i kapitalizm kognitywny. *Folia Sociologica*, 58, 7–25.

Quantified Self. Self-Tracking and Identity

Abstract

Purpose/Thesis: Self-tracking refers to recording various data related to oneself, mainly through mobile devices and applications. It is considered to be a form of improvement of one's health, performance, organization, etc. In this paper, the author argues that the impact of self-tracking on peoples' lives is bigger – it is an important instrument used to shape their identity.

Approach/Methods: The analysis is based on theoretical and empirical literature on self-tracking. It is illustrated with the author's own observations or cases obtained from the desk research.

Results and conclusions: Self-tracking brings the promise of getting an in-depth knowledge of one's body and mind – thus discovering and, as far as it is possible, transforming the identity. It gives the impression of better, more effective control of one's life (especially one's body) and a sense of bigger possibilities of (re)creating the identity. To some extent it actually helps to achieve these

goals. However, self-tracking technologies create only an illusion of access to "pure" knowledge, i.e., not mediated by any arbitrary expert system, based on raw data and thus certain. This property may lead to excessive trust in their indications.

Originality/Value: Self tracking practices are becoming more and more common. The issues of self-tracking and Quantified Self are topical but still poorly recognized in Polish academic literature.

Keywords

Datafication. Identity. Quantified Self. Self-tracking.

*Dr ŁUKASZ IWASIŃSKI jest absolwentem Wydziału Organizacji i Zarządzania Politechniki Łódzkiej (tytuł magistra inżyniera – 2006 r.) oraz socjologii na Uniwersytecie Łódzkim (tytuł magistra – 2007 r., stopień doktora – 2013 r.). Obecnie jest adiunktem w Katedrze Informatologii na Wydziale Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii Uniwersytetu Warszawskiego. Ważniejsze publikacje: Ł. Iwasiński (2016). Socjologiczne dyskursy o konsumpcji, Gdańsk: Wydaw. Nauk. Katedra; Ł. Iwasiński (2007). Technologia – wszechrynek – konsumpcja. *Kultura Współczesna*, 4, 166–188; Ł. Iwasiński (2016). Społeczne zagrożenia danetyzacji rzeczywistości. W: B. Sosińska-Kalata et al. (red.), *Nauka o informacji w okresie zmian. Informatologia i humanistyka cyfrowa* (135–146). Warszawa: Wydaw. SBP.*

Kontakt z autorem:

lukiwas@gmail.com

Katedra Informatologii

Wydział Dziennikarstwa, Informacji i Bibliologii

Uniwersytet Warszawski

ul. Nowy Świat 69

00–046 Warszawa