

DOI: [10.14515/monitoring.2021.1.1797](https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.1.1797)



А. М. Давыдова, М. А. Солянова, К. Соренсен

ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПРАКТИКИ ЦИФРОВОГО СЕЛФ-ТРЕКИНГА: МЕЖДУ ЭМАНСИПАЦИЕЙ И КОНТРОЛЕМ

Правильная ссылка на статью:

Давыдова А. М., Солянова М. А., Соренсен К. Дисциплинарные практики цифрового селф-трекинга: между эмансипацией и контролем // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2021. № 1. С. 217—240. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.1.1797>.

For citation:

Davydova A. M., Solyanova M. A., Sorensen K. (2021) Disciplinary Digital Self-Tracking Practices: Between Emancipation and Control. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 1. P. 217–240. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.1.1797>. (In Russ.)

ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ПРАКТИКИ ЦИФРОВОГО СЕЛФ-ТРЕКИНГА: МЕЖДУ ЭМАНСИПАЦИЕЙ И КОНТРОЛЕМ

DISCIPLINARY DIGITAL SELF-TRACKING PRACTICES: BETWEEN EMANCIPATION AND CONTROL

ДАВЫДОВА Александра Михайловна — студентка образовательной программы «Социология», Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия
E-MAIL: amdavydova_1@edu.hse.ru
<https://orcid.org/0000-0003-1922-1017>

*Alexandra M. DAVYDOVA*¹ — Sociology Program Student
E-MAIL: amdavydova_1@edu.hse.ru
<https://orcid.org/0000-0003-1922-1017>

СОЛЯНОВА Мария Алексеевна — студентка образовательной программы «Социология», Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия
E-MAIL: solyanova.m.a@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9392-1076>

*Maria A. SOLYANOVA*¹ — Sociology Program Student
E-MAIL: solyanova.m.a@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-9392-1076>

СОРЕНСЕН Кристина — студентка образовательной программы «Социология», Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия
E-MAIL: ksorensen@edu.hse.ru
<https://orcid.org/0000-0002-7052-2985>

*Kristina SORENSEN*¹ — Sociology Program Student
E-MAIL: ksorensen@edu.hse.ru
<https://orcid.org/0000-0002-7052-2985>

¹ National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia

Аннотация. В связи с растущей цифровизацией общества селф-трекинг через приложения и устройства стремительно набирает популярность. Несмотря на его обширную экспансию в разные сферы жизни, сам феномен имеет противоречивую природу. С одной стороны, селф-трекинг способствует расширению возможностей для самопознания с целью дальнейшего преобразования себя, с другой — мобильные технологии вторгаются в личное пространство индивида, устанавливая контроль над практиками повседневной жизни. Именно такой парадоксальный характер цифрового селф-трекинга подталкивает к его

Abstract. Due to ever-growing digitalisation, self-tracking devices and apps are gaining popularity. Despite broad penetration into various spheres of life, self-tracking itself is a contradictory phenomenon. On the one hand, it enhances self-awareness opportunities for further self-transformations; on the other hand, mobile technologies penetrate individual's private sphere, establishing control over everyday practices. This very paradoxical character of digital self-tracking requires its detailed analysis and investigation. A series of interviews with users of different digital trackers was undertaken to find the basic control mechanisms. They involve several disci-

дальнейшему и более детальному изучению.

В рамках исследования проведена серия интервью с пользователями различных цифровых трекеров. В результате были выявлены основные механизмы осуществления контроля со стороны мобильных приложений. Они выражаются в наборе дисциплинарных (уведомления, визуализация данных пользователя) и социальных практик (шеринг во внутренних и внешних социальных сетях). Также в фокусе оказалась специфика взаимоотношений «пользователь — трекер», характеризующаяся не только стилями потребления и ролями, ранее описанными в литературе, но и механизмами легитимации контроля и трансформацией использования. Все перечисленные аспекты цифрового селф-трекинга связаны с тем, как пользователи проводят границу между контролем и эмансипацией.

Ключевые слова: продукты цифрового селф-трекинга, дисциплинарные практики, квантификация телесности, мобильные приложения, контроль со стороны трекеров, пользователь цифровых трекеров

Благодарность. Статья подготовлена в сотрудничестве с Лабораторией геймификации Сбербанка.

Введение

Селф-трекинг — измерение и анализ повседневных действий, привычек и поведения [Ajana, 2017: 1]. Этот феномен и, в частности, цифровой селф-трекинг, инструментами которого выступают технологические устройства или мобильные приложения, стремительно набирает популярность в связи с цифровизацией общества, сопровождающейся повышением доступности мобильных телефонов со встроенными или скачиваемыми приложениями и появлением специальных

iplinary (notifications, data visualisation) and social (sharing in internal and external social media) practices. The study's focus was also 'user-tracker' relationship marked not only by specific consumption patterns and roles earlier described in the literature but also by legitimising control and transformation of the tracker's use. All the above-mentioned aspects of digital self-tracking are related to how users draw the line between control and emancipation.

Keywords: disciplinary practices, products of digital self-tracking, quantification of body, apps, tracker control, user of digital self-tracking

Acknowledgments. The article is prepared in collaboration with the SberBank Gamification Laboratory.

устройств-трекеров. На рынке представлен ряд продуктов цифрового селф-трекинга с новыми функциями, позволяющими измерять не только метрики здоровья и активности, но и показатели более специфических сфер человеческой жизнедеятельности (отношения, финансы, психология и т. д.). Таким образом, самонаблюдение проникает из более «количественных» сфер в более «качественные», или даже можно сказать «интимные», которые нельзя измерить напрямую с помощью количественных показателей.

Предметное расширение сфер воздействия селф-трекинга позволяет трансформировать все большее число аспектов жизни, открывает новые возможности для саморазвития и самопознания. Такие продукты позволяют построить уникальную персонализированную программу развития в зависимости от индивидуальных целей пользователя. Более того, инструменты цифрового селф-трекинга «освобождают» пользователей, снимая часть ответственности за прогресс индивида. Так, помимо построения персонализированной программы развития, устройства и приложения напоминают и дополнительно мотивируют выполнять ее с помощью элементов геймификации [Hassan, Dias, Hamari, 2019: 153; Rapp, 2018: 1]. Вместе с этим расширяется и влияние устройств цифрового селф-трекинга на жизнь пользователей: они проникают в личное пространство индивида и дисциплинируют его.

Продукты цифрового селф-трекинга функционируют на стыке двух дискурсов: освобождающего и принуждающего. С одной стороны, специализированные устройства помогают пользователю в саморазвитии — следят за его прогрессом и напоминают выполнять рекомендации для достижения желаемых результатов [Ним, 2018: 176]. С другой стороны, такие приложения и устройства оказывают дисциплинирующее воздействие и контролируют поведение пользователя [там же: 177].

Ключевым для настоящей работы стал вопрос, как пользователи продуктов цифрового селф-трекинга определяют для себя границу между контролем со стороны устройств и возможностями для саморазвития, которые эти устройства предоставляют.

Селф-трекинг: столкновение дискурсов эмансипации и контроля

Селф-трекинг — феномен совсем не новый: идея «познай самого себя» широко известна по меньшей мере со времен Древней Греции. Измерение показателей индивидов из пространства публичного (примером могут служить весы в парках, которыми за небольшую плату может воспользоваться любой желающий) перешло в приватное. С развитием цифровых технологий отслеживание своих показателей снова приобретает аспект публичности — пользователи приложений для селф-трекинга получают возможность делиться своими результатами с друзьями. Несмотря на видоизменение форм селф-трекинга, фундаментальная идея познания себя с целью улучшения собственной жизни прослеживается до сих пор [Crawford, Lingel, Karppi, 2015: 481].

На этой идее основывается и крайне популярное движение Quantified Self (количественное измерение себя/измеряемый «Я»/количественная самость) [Ramirez, 2014]. Оно объединяет пользователей и создателей устройств для цифрового селф-трекинга, в рамках которого используются самые разные инструменты —

от фитнес-браслетов и умных часов до мобильных приложений. Девиз Quantified Self — «самопознание через цифры» — указывает на становление такой количественной самости, в рамках которой мониторинг собственной деятельности открывает новые возможности для самоопределения и самосовершенствования. Происходит сдвиг в сторону рассмотрения себя и своего тела в качестве проекта, который нуждается в постоянном развитии и инвестициях. О сходстве с «проектом» или же с «мини-корпорацией» [Martin, 2000] также свидетельствуют показатели, основываясь на которых, пользователи делают выводы о своей результативности и эффективности [Ajana, 2017: 10]. И в рамках корпораций, и в рамках селф-трекинга такие выводы принимаются на базе объективных метрик, будь то объемы выручки, или ключевые показатели эффективности организации (KPI), или же количество пройденных человеком шагов.

Во многом благодаря цифровым технологиям, которые, в отличие от предшествующих, позволяют получать данные непрерывно и незамедлительно, происходит дальнейшее развитие цифрового селф-трекинга. Во-первых, пользователей продуктов трекинга становится все больше и больше: на 2019 г. каждый пятый взрослый житель США регулярно пользовался трекерами или мобильными приложениями для поддержания здоровья¹. Во-вторых, трекинг охватывает все больше сфер деятельности человека и помимо базовых количественных характеристик (таких как рост, вес, количество пройденных шагов, скорость пробежки) начинает включать в себя и более «качественные» метрики, связанные с субъективным опытом пользователя (например, настроение или осознанность).

Именно эта особенность современного трекинга позволяет говорить уже не о количественной (quantified), а качественной (qualified) самости [Swan, 2015: 93]. Качественная самость заключается в использовании количественных измерений для описания качественных аспектов жизни — таких как настроение или продуктивность. Это упрощает пользователям задачу внесения данных. Например, можно дать субъективную оценку какой-либо из характеристик по шкале от 1 до 10 вместо текстового описания собственного состояния. Следовательно, открывается возможность для более точной аналитики. Более того, качественная самость отражается в возможности индивида стать лучшей версией себя, на что зачастую и бывает направлен селф-трекинг. Для этого, в свою очередь, необходимо предоставить пользователям инструментов цифрового селф-трекинга качественную обратную связь и рекомендации о возможных направлениях изменения поведения.

В рамках и количественной, и качественной самости селф-трекинг становится инструментом познания и, впоследствии, улучшения себя. Таким образом, метрики, полученные с помощью инструментов трекинга, воспринимаются в качестве источника формирования такого знания пользователей о себе: в процессе самосовершенствования смещается фокус от интуиции и самоощущения к объективным данным, предоставляемым трекерами [Crawford, Lingel, Karppi, 2015: 492]. Стоит заметить, что имеющиеся технологии несовершенны и, несмотря на заявленную точность, обладают погрешностью, в связи с чем возникает вопрос о доверии к собранным данным.

¹ McCarthy J. One in Five U. S. Adults Use Health Apps, Wearable Trackers. *Gallup*. 2019. 11 December. URL: <https://news.gallup.com/poll/269096/one-five-adults-health-apps-wearable-trackers.aspx> (дата обращения: 27.01.2021).

Несмотря на существование этой проблемы, большинство пользователей признают трекеры и приложения полезными для достижения целей, связанных с улучшением или поддержанием состояния здоровья². Более того, инструменты цифрового трекинга берут на себя часть ответственности за развитие пользователя: напоминают о задачах и тренировках или даже помогают сделать необходимую для пользователя активность более увлекательной с помощью инструментов геймификации (визуализации прогресса, системы вознаграждений или уровней) [Whitson, 2013: 169]. В этом отчасти заключается эмансипирующий или, другими словами, освобождающий дискурс, в терминах которого описывается селф-трекинг.

Тем не менее существует и другой, противоположный эмансипирующему дискурс — критический. В его рамках ключевую роль играют идеи Мишеля Фуко о субъективации и техниках себя.

В процессе субъективации у индивида развивается внутренняя связь с самим собой, конструируется отношение к себе, с помощью которого формируется его «Я» как субъекта действия [Фуко, 1998]. Техники себя, в свою очередь, определяются М. Фуко как действия, которые индивид совершает над собой, своим телом, мыслями и поступками для того, чтобы изменить себя [Савельева, 2015: 7].

Таким образом, в процессе субъективации человек самостоятельно определяет, в некотором роде «познает себя», а также обретает способность изменять себя в соответствии с тем, как именно он хочет себя определить. Учитывая это, мобильные приложения и устройства для селф-трекинга можно назвать инструментом субъективации и, следовательно, «техникой себя»: гаджеты для селф-трекинга (такие как фитнес-браслеты) и мобильные трекинг-приложения позволяют получить достаточно полное представление о некоторых аспектах своей жизни (будь то частота пульса или спортивные достижения). Более того, если потребуется, они помогают пользователям изменять свое поведение. Например, такие приложения могут напоминать пользователю о необходимости проявлять физическую активность или поддерживать водный баланс.

Субъективация в цифровом селф-трекинге происходит через опору пользователя на данные и цифровые показатели, предоставляемые трекером. Квантифицируя пользователя, трекер объективирует его, представляя в виде совокупности показателей — хотя, как уже было отмечено ранее, существует недоверие к объективности рассчитываемых показателей. Сама же субъективация в таком случае может происходить, если пользователь самостоятельно использует предоставляемые данные для самоопределения и дальнейшего преобразования себя. Расплывчатая граница между объективацией («определение» пользователя трекером) и субъективацией («определение» пользователем самого себя с помощью трекера) заставляет задуматься о значимости активной роли пользователя в цифровом селф-трекинге.

Селф-трекингу присущи и некоторые ключевые характеристики техник себя. В прошлом формированию «самости» во многом способствовало социальное окружение, поскольку для процесса субъективации необходимо было существ-

² McCarthy J. One in Five U.S. Adults Use Health Apps, Wearable Trackers. *Gallup*. 2019. 11 December. URL: <https://news.gallup.com/poll/269096/one-five-adults-health-apps-wearable-trackers.aspx> (дата обращения: 27.01.2021).

вание некоторого, хотя бы виртуального «другого», в качестве которого могут выступать как отдельные индивиды, так и институты [Голенков, 2007: 63]. Это отражается и во многих аспектах цифрового селф-трекинга: практически все устройства и приложения позволяют не только видеть результаты других пользователей, но и делиться своими собственными данными с друзьями в социальных сетях, что лишний раз стимулирует пользователей достигать поставленной цели.

«Техники себя» и процесс субъективации раскрывают проблематику властных отношений и дисциплинарных практик. С одной стороны, самостоятельные и свободные действия индивида предполагают внутренний аспект субъективации, который заключается в усилиях самого индивида, направленных на получение знания о себе. С другой стороны, в процессе субъективации задействованы и механизмы контроля над индивидом, точнее — дисциплинарные практики. Инструменты цифрового селф-трекинга в некотором роде дисциплинируют пользователей, отчасти даже получают власть над привычками и действиями индивидов. Примером дисциплинарных практик, связанных с цифровым селф-трекингом, может считаться, в частности, система оповещений, включенная практически во все мобильные приложения, в том числе и в те, которые нацелены на самопознание и саморазвитие пользователей.

Рассмотренные ранее аспекты еще раз доказывают, что цифровой селф-трекинг и его инструменты существуют и действуют на пересечении двух противоречащих друг другу дискурсов. С одной стороны, эти механизмы освобождают пользователей, предоставляя им новые, расширенные возможности для саморазвития и самопознания. С другой стороны, такие устройства подчиняют пользователей, навязывая систему дисциплинарных практик.

Роль пользователя в цифровом селф-трекинге

Учитывая то, что цифровой селф-трекинг — явление многоаспектное, важно понимать, каким образом его инструменты могут влиять на пользователя. Поскольку селф-трекинг воплощает в себе концепцию количественной (и неразрывно с ней связанной качественной) самости, предполагается активное и добровольное участие пользователя в процессе самонаблюдения, то есть сотрудничество с инструментами трекинга [Verson, 2015: x].

Вероятно, именно поэтому фигуре пользователя уделяется большое внимание в существующих исследованиях цифрового селф-трекинга. Например, Д. Кристенсен и М. Рукенштейн вводят концепцию «лаборатории самонаблюдения», которая рассматривает технологию селф-трекинга как источник ресурсов и возможностей для саморазвития пользователя [Kristensen, Ruckenstein, 2018: 3626]. Другая важная идея в рамках взаимодействия человека и селф-трекинга — концепция «возникающего себя», которая заключается в том, что персональная аналитика данных во многом сформирована самими технологиями селф-трекинга, способными предопределять идеи и практики пользователей [Ruckenstein, 2014: 70]. Кроме того, в рамках исследований отношений между пользователями и трекерами отмечаются разные роли, которые могут играть инструменты трекинга в восприятии индивидов. В зависимости от целенаправленности и значимости для пользователя трекеры могут восприниматься пользователями в качестве наставника, инструмента или игрушки [Lyll, Robards, 2018: 113].

Существующие исследования позволяют получить достаточно полное представление о цифровом селф-трекинге и его особенностях, но один важный аспект этого явления остается неизученным. Инструменты цифрового селф-трекинга предоставляют пользователям широкие возможности для саморазвития, но при этом «вторгаются» в их жизнь и навязывают дисциплинирующие практики. Именно на последних и фокусируется настоящее исследование. В нем мы подробно рассмотрим становление дисциплинарных практик и критерии их эффективности. Также внимание будет уделено тому, как пользователи определяют для себя границу между возможностями для саморазвития, которые предоставляют инструменты трекинга, и контролем со стороны трекеров и приложений. Наконец, будут рассмотрены варианты взаимодействия между человеком и инструментами селф-трекинга, выделяемые в рамках разного отношения пользователей к контролю со стороны гаджетов и приложений.

Методы исследования

Ключевой вопрос исследования — определение границы между контролем и эмансипацией, которую выстраивают пользователи в процессе взаимодействия с продуктами цифрового селф-трекинга. Основной метод сбора данных — полуструктурированные интервью с владельцами различных трекеров (см. Приложение). Часть используемых устройств измеряют более «качественные» сферы повседневной жизни, отражая экспансию, о которой говорилось выше.

На первом этапе двухступенчатой выборки с помощью онлайн-опроса была собрана ключевая информация о потенциальных участниках интервью: социально-демографические характеристики (пол, возраст), используемые продукты селф-трекинга (название, опыт использования). Всего в опросе приняло участие 63 респондента. По результатам были выявлены три основные группы пользователей: те, кто использует только трекеры (фитнес-браслеты, умные часы); те, кто использует исключительно мобильные приложения; а также те, кто использует оба типа продуктов цифрового селф-трекинга. Именно эти группы легли в основу рекрутинга респондентов для второго этапа исследования, а именно интервьюирования. Еще одним важным элементом выборки стало достижение гетерогенности в каждой из перечисленных групп по полу, возрасту (младше 30 лет, 30—45 лет, старше 45 лет) и опыту использования (до 3 месяцев, от 3 месяцев до года и более 1 года). Всего на втором этапе было проведено 18 полуструктурированных интервью.

В процессе анализа данных мы опирались на процедуры построения обоснованной теории. Было проведено кодирование в несколько этапов. На первом этапе выделены тематические фрагменты интервью, связанные с отдельными анализируемыми аспектами селф-трекинга (эмоции, контроль). На втором этапе было произведено первичное кодирование данных каждым участником исследовательского коллектива. Важно отметить, что первичное кодирование каждый исследователь осуществлял независимо, что позволило обеспечить методическую триангуляцию. На заключительном этапе первичные коды концептуализировались и интерпретировались в кодах последующих уровней совместно всем исследовательским коллективом.

В данной статье будут подробно рассмотрены три аспекта цифрового селф-трекинга: дисциплинарные практики, соотношение дискурсов контроля и эмансипации, специфика взаимодействия пользователя и продуктов трекинга в контексте динамики пользовательского опыта.

Результаты

1. Как пользователи переживают ситуацию контроля

Один из аспектов цифрового селф-трекинга — столкновение двух противоречащих друг другу дискурсов: дискурса контроля и дискурса эмансипации. В этой части анализа будут выявлены и описаны основные механизмы реализации данного противоречия непосредственно в практиках цифрового селф-трекинга, а также условия, при которых эти механизмы присутствуют в опыте пользователя.

Большая часть наших информантов была склонна отрицать наличие контроля со стороны используемого селф-трекера. На этом тема насаждаемого внешнего контроля продуктами цифрового селф-трекинга могла бы быть закрыта из-за отсутствия такового в опыте пользователя. Однако в интервью часто фигурировал сюжет *давления* и *принуждения*, которые на них оказывают продукты трекинга:

...Я чувствую на себе какое-то давление, что я сегодня ничего не делаю, вообще халявица сплошная. И это заставляет переживать... (P2, жен., 19 лет)

Наверное, это немного дисциплинирует. Они заставляют меня лично больше пройти, больше проехать и так далее. (P17, муж., 50 лет)

Все это свидетельствует о том, что приложения активно используют дисциплинарные практики, направленные на установление контроля над деятельностью и привычками человека. И как мы видим из цитат респондентов, приложения действительно оказывают воздействие на поведение человека, принуждая его действовать определенным образом. Тогда почему сами пользователи не идентифицируют такое воздействие и влияние в терминах контроля и вмешательства?

В этой ситуации работает механизм *легитимации контроля* со стороны приложения или трекера. Пользователи оправдывают наличие такого рода вмешательства в их повседневную жизнь и деятельность. На данных нами были выделены два основания, которые позволяют пользователям оправдывать применение дисциплинарных практик трекерами: *объективность* и *забота*.

1.1. Достоверность

Первое основание легитимности контроля — «объективность» продуктов цифрового селф-трекинга. Тема достоверности данных, полученных с помощью трекера, уже поднималась в литературе [Crawford, Lingel, Karppi, 2015]. Данные трекера воспринимаются как источник более точного знания о себе. Несмотря на то, что некоторые респонденты замечают погрешности в измерениях, эти данные кажутся им более четкими, нежели самоощущения. Как следствие, происходит сдвиг от интуиции и самоощущения к «объективным» данным трекера:

Пока статистику не соберешь, самому себя трудно оценить... (Р6, муж., 56 лет)

Ну, они скорее просто предоставляют мне плюс-минус объективную картину. (Р8, муж., 23 года)

Из-за того, что люди не способны с точностью трекера измерять показатели, гаджет становится единственным релевантным источником достоверных данных, что наделяет его особой властью во взаимоотношениях «пользователь — трекер». Под этим предлогом контроль деятельности со стороны продукта в глазах пользователей становится оправданным.

Стоит отметить, что «объективность» данных также влияет на уровень удовольствия и радости от соответствия заданным нормам. Достижение абстрактной нормы разнообразных метрик заставляет пользователя чувствовать гордость за себя, что объясняется восприятием этих данных как достоверных и точных.

У нас была подготовка к важному мероприятию в рамках проекта, и я как бы мог работать день, мог работать ночь, потом работать день, и там набегало большое количество часов, я был собой очень горд и не очень хорошо себя физически чувствовал, но я был невероятно горд. (Р8, муж., 23 года)

Таким образом, достоверность становится основанием, которое позволяет продуктам селф-трекинга устанавливать контроль над деятельностью человека и насаждать свою «волю» пользователям. Более того, достоверность трекера усиливает эмоциональные переживания пользователя как в положительном, так и в отрицательном ключе.

1.2. Забота

Второе основание, которое позволяет трекеру вмешиваться в повседневность пользователя, — постулирование заботы о нем. Трекер становится «заботливым наставником», который направляет человека на правильный путь, помогает избежать негативных последствий «неправильного» образа жизни, рекомендуя придерживаться конкретных норм. И пользователи действительно убеждены, что такое вмешательство трекера благоприятно влияет на их самочувствие и здоровье:

*Ну не то какой я должна быть, а то, что есть некие **ориентиры** по активности, и как бы в среднем лучше их соблюдать, чтобы быть здоровым. А если я их регулярно не соблюдаю, то я в определенный момент столкнусь с последствиями: плохой физической формой, лишним весом, каким-то не очень хорошим самочувствием, да каким-то недовольством собой. (Р18, жен., 32 года)*

Респонденты верят, что наличие трекера и соответствие его «нормам» позволит им улучшить свою жизнь, здоровье и самочувствие. Такие положительные эффекты, с позиции пользователя, оправдывают наличие вмешательства и контроля извне. В данном случае забота тесно сопряжена с темой здоровья. От пользователей лишь требуется соответствовать нормам, «насаждаемым» устройством.

Трекер заботится также и о том, чтобы пользователь выполнял взятые на себя обязательства. В данном случае сами нормы уже не «насаждаются» устройством, пользователь выбирает их сам (обычно они превосходят автоматически заданные). Теперь трекер становится «вежливым надзирателем», который следит, чтобы пользователи выполняли свои ежедневные задачи. Если этого не происходит, он мягко, но настойчиво напоминает пользователю о них:

...Приложение тебе говорит, что ты вроде планировал столько-то спать в день, но последние две недели столько не спал, а потом начинаешь удивляться, почему какая-то вялость, утомляемость постоянно и так далее. (Р6, муж., 56 лет)

Таким образом, забота о пользователе в разных ее проявлениях позволяет легитимировать контроль и вмешательство в его жизнь. Субъективно воспринимаемое положительное воздействие оправдывает деятельность селф-трекера.

Из всего вышеописанного можно заключить, что контроль легитимируется за счет определенных характеристик и функций трекеров, которые рассматриваются пользователями как исключительно благоприятные и полезные для них самих. Именно они позволяют оправдать вмешательство трекера в жизнь человека. В случаях легитимации пользователи предпочитают не замечать факты принуждения и давления со стороны трекеров, оправдывая их разговорами о полезности и заботе.

1.3. Избегание контроля при отсутствии легитимации

Не все пользователи готовы игнорировать присутствие внешнего контроля на основаниях объективности и заботы. Это может быть связано с тем, что факторов общей полезности использования продуктов оказывается недостаточно для оправдания проникновения в личное пространство пользователя. Как пользователь оценивает вмешательство трекеров при отсутствии легитимации?

Ощущение внешнего контроля в этих условиях воспринимается болезненно. Острота восприятия зачастую связана с возникающим ощущением внутренней злости по отношению к источнику дискомфорта. Об этом свидетельствуют очень яркие и наполненные эмоциями высказывания информантов:

...Просто приложения всегда страдают какими-то очень надоедливыми push-уведомлениями, когда они пишут: «вы уже два дня не медитировали, срочно помедитируйте и повысьте свой уровень». И ты думаешь, нет, отстань от меня, тупая машина. (Р13, жен., 29 лет)

Чрезмерное «вмешательство» в повседневную жизнь человека воспринимается достаточно агрессивно и приносит пользователю негативные эмоции. Ощущение контроля начинает доставлять пользователям дискомфорт, от которого хочется избавиться. Для этого пользователи могут использовать разные способы. На наших данных были выделены две стратегии ухода от излишнего принуждения со стороны трекеров.

Первый вариант — отказ от использования гаджета. Такой способ чаще всего применялся по отношению к трекерам, которые, по мнению пользователей, уста-

навливали чрезмерный контроль над деятельностью человека, вызывая ощущение тревоги и угнетенности:

Вот после того, как начала — негативные, мне кажется, потому что это отнимало время, я чувствовала себя каким-то параноиком, который каждую еду взвешивает и записывает, мне это не очень нравилось. (P15, жен., 26 лет)

Когда такой тотальный контроль становился невыносимым, люди принимали решение отказаться от трекеров. Интересно, что чаще всего в таком ключе описывали опыт использования приложений для подсчета калорий.

Второй стратегией становится изменение личного подхода к реализации «техник себя». Этот вариант используется, когда предложенные трекерами суточные нормы оказываются слишком высокими и недостижимыми. Осознание невозможности соответствовать завышенным требованиям трекера демотивирует пользователей. В такой ситуации выбор совершается в пользу прекращения попыток полностью соответствовать нормативам. Люди продолжают использовать трекер, но становятся более снисходительны к себе, не требуя ничего сверх собственных возможностей.

Я думала: «Ну как же так?». Винила себя. Вначале мы обсуждали, что была зависимость небольшая. Но сейчас хватку я подрасслабила и решила добрее к себе относиться. Поэтому сейчас я думаю: «Не смогла, так не смогла». (P1, жен., 32 года)

Этот вариант позволяет избежать чрезмерных переживаний от несоответствия нормам, установленным трекерами. В рамках данной стратегии многие перестают обращаться к приложениям ежедневно и трансформируют практику их использования в эпизодическую. После такой трансформации люди начинают «проще» относиться к замечаниям приложения, часто просто игнорируя постоянные уведомления и напоминания.

В рамках этой стратегии пользователи провозглашают свою «независимость» от трекера, которая проявляется в самостоятельности принятия решений. Создается своеобразная зона свободы действия, которая позволяет снизить силу давления и внешнего контроля. Пользователь «дистанцируется» от трекера.

Рассмотренные стратегии хоть и способствуют минимизации переживаний и ощущения контроля, но также минимизируют или вовсе ликвидируют само взаимодействие между пользователем и продуктом селф-трекинга.

Таким образом, «эмансипирующий» дискурс тесно связан с «дисциплинирующим». Именно оценка пользователем соотношения этих дискурсов в деятельности трекера определяет, как будет восприниматься дисциплинирующий аспект трекера и какие практики будут использованы.

Если пользователи высоко оценивают освобождающую силу используемого продукта, его полезность и важность в своей жизнедеятельности, в восприятии трекера превалирует «эмансипирующий» дискурс. Именно при таком восприятии может срабатывать механизм легитимации контроля. Пользователи рассматривают функции продукта как исключительно благоприятные и полезные для них самих, что и становится основанием для легитимации.

Если же в восприятии пользователей доминирует критический дискурс, они склонны воспринимать внешний контроль и вмешательство. Именно здесь могут возникать стратегии, призванные минимизировать ощущение надзора.

Важно отметить, что в процессе использования соотношение дискурсов в восприятии пользователя может меняться. Трансформация соотношения может быть связана с особенностями деятельности трекера, которые начинают восприниматься как излишнее вмешательство или, наоборот, оцениваться как исключительно полезные. Таким образом, в опыте пользователя могут быть представлены оба варианта соотношения и, соответственно, разные механизмы переживания ситуации контроля.

2. Типология дисциплинарных практик в цифровом селф-трекинге

Одна из задач настоящего исследования — поиск дисциплинарных практик, присущих инструментам цифрового селф-трекинга. Такие практики, в сущности, представляют собой механизмы контроля, задействованные в процессе субъективации, то есть в процессе определения индивидом самого себя. Выделение блока механизмов контроля и его влияния на пользователя — ключевой элемент для определения того, куда все-таки склоняется баланс между эмансипацией и контролем.

Для определения дисциплинарных практик, существующих в инструментах цифрового селф-трекинга, из базы данных были выделены те фрагменты интервью, в которых речь так или иначе шла о конкретных инструментах, побуждающих пользователя к регулярному использованию приложений или устройств (браслетов, умных часов) для отслеживания собственных характеристик. После этого мы (1) составили подробные схемы классификации дисциплинарных практик, а также (2) выделили факторы позитивного/негативного восприятия применительно к некоторым из указанных механизмов.

2.1 Классификация дисциплинарных практик

По результатам проведенного анализа мы выделили 15 дисциплинарных практик, некоторые были объединены в группы. Классификация представлена на рис. 1.

Приведем в пример одну из самых распространенных дисциплинарных практик — уведомления, которые регулярно напоминают пользователям о приложении:

Тебе «Здоровье» пишет, что ты, там, сегодня не ходил, и ты такая «угу, надо проявить какую-то активность». (P2, жен., 19 лет)

Заслуживает отдельного пояснения такой инструмент, как «полоса». В сущности, она представляет собой обозначение в приложении непрерывности его ежедневного использования:

Когда видишь, что количество дней подряд растет — это приятно. (P11, жен., 30 лет)



Рис. 1. Классификация дисциплинарных практик

Такой механизм контроля зачастую направлен именно на стимуляцию ежедневного использования инструмента цифрового трекинга и, следовательно, на возведение действия, отслеживаемого пользователем, в разряд привычки.

Следующая дисциплинарная практика — сопровождение — заключается в активной роли инструмента селф-трекинга в процессе выполнения пользователем отслеживаемого действия. Она характерна в основном для трекинга физической активности (например, тренировок или бега). Сам инструмент трекинга в рамках данного механизма зачастую «очеловечивается» пользователями:

Дамочка, которая озвучивает, что ты должен на данный момент сделать. (P2, жен., 19 лет)

Оценивание как дисциплинарная практика включает в себя все проявления замечаний оценочного характера со стороны инструмента селф-трекинга — как позитивных, так и негативных:

Ты такой: «Ура, меня там похвалила компьютерная штука». (P3, муж., 27 лет)

Награды как дисциплинарная практика представляют собой некоторую систему поощрений, существующую в приложениях для трекинга. Это может быть система достижений, которую пользователи открывают в процессе использования треков (медали, специальные значки, которые становятся доступны пользователям лишь после выполнения определенных действий), или измеримые поощрения пользователей (монеты, бриллианты, которые пользователи могут использовать для разблокировки возможностей внутри приложения).

Уровни как дисциплинарная практика, в свою очередь, отражают возможность пользователя открывать новые ступени, достигать их или повышать свой уровень в процессе использования инструмента для трекинга. Эта практика может быть

связана с очками опыта как наградой, присваиваемой пользователям за выполнение определенных действий.

Стоит отдельно остановиться на особенностях «цели» как одного из типов дисциплинарных практик. Согласно идеям движения Quantified Self, измерение показателей активности и их отслеживание должно быть не самостоятельной целью, а шагом на пути к самосовершенствованию [Ajana, 2017: 6]. Учитывая это, неудивительно, что постановка цели в рамках использования инструментов цифрового селф-трекинга — одна из самых распространенных дисциплинарных практик, выделяемых пользователями.

Важно отметить, что люди более мотивированы достичь цели, если она была постановлена ими самостоятельно. Если же цель установил трекер, у пользователей возникают фрустрации и чувство дискомфорта, связанные с непониманием механизма расчета желаемых показателей.

...Бред такой вообще невероятный, на мой взгляд. То есть усредненные показатели среднестатистического человека со среднестатистическим весом, среднестатистическим пульсом и со среднестатистическим образом жизни. Настолько усредненные цифры, что они ни о чем вообще. (P4, муж., 36 лет)

Также информанты выделяли дисциплинарные практики, которые были объединены в группы, — визуализация и социальные механики³. В первую были включены все практики, в рамках которых инструменты селф-трекинга наглядно предоставляли пользователям информацию об их активности, а во вторую — все практики, связанные с наличием другого актора.

2.2 Факторы позитивного или негативного восприятия дисциплинарных практик

Рассмотренные выше дисциплинарные практики, заключенные в функционал селф-трекинговых приложений, воспринимаются пользователями по-разному. По этой причине стоит отдельно осветить те факторы, от которых зависит переживание пользователем ситуации вмешательства трекера как скорее *положительного* или скорее *отрицательного* опыта. Положительные факторы отмечены знаком +, отрицательные — знаком –.

+Интенция

Чаще всего пользователи, исходя из своих индивидуальных целей, устанавливают напоминания самостоятельно, поэтому они не воспринимаются как вторжение в их личную жизнь. Иными словами, пользователи выделяют приложению легитимную сферу контроля, предоставляя согласие на вмешательство. В таком случае напоминания воздействуют на них положительно, побуждая их к действию.

³ Термин «социальные механики» используется нами в том смысле, которым оперируют исследователи игр, игровых механик и геймификации. Социальные механики, таким образом, определяются нами как категория инструментов геймификации, в рамках которой для вовлечения пользователя в процесс селф-трекинга используются возможности взаимодействия с другими людьми.

+Визуальность

Пользователи отмечали положительные эмоции, сопряженные с выставлением галочки при достижении поставленной цели. Аналогично, положительному восприятию сопутствует наглядная графика, позволяющая соревноваться с самим собой, проследить динамику результатов во времени. В особенности это актуально для спортивных показателей, поскольку с ними могут быть сопряжены более глобальные цели: увеличить километраж, повысить скорость бега и т. д. В таком случае важно не только достижение ежедневной цели (например, 10 тысяч шагов), но и определенная положительная динамика результатов. Кроме того, визуальная составляющая в виде непрерывной линии медитации мотивировала пользователей неспортивных приложений. В данном случае важна регулярность осуществления вида деятельности, а не ее результативность. Помимо связи с целью, такой вид подачи также более прост для восприятия по сравнению с числовым выражением:

Вот еще функция мотивации — это не в виде каких-то мотивирующих цитат, это в виде просто наглядной графики, где я понимаю, на каком свете я, грубо говоря, нахожусь. (Р8, муж., 23 года)

+Подробность

С удобством и возможностью сравнивать себя с самим собой также соотносится следующая особенность — подробность биометрических данных. Более детальные данные могут открывать большие возможности для отслеживания своего состояния и сопоставления результатов с ним. Благодаря этому пользователи могут делать выводы, каким образом те или иные факторы влияют на измеряемые показатели и, соответственно, вносить коррективы в свою жизнь для достижения лучших результатов:

...В приложении более удобно, по часам, по неделям, по дням. А все, что записывают часы, там можно посмотреть просто на более большом экранчике телефона. (Р10, жен., 31 год)

+Рефлексия

Следующий фактор, способствующий положительному восприятию дисциплинарных практик, связан с квантификацией телесности. Получая количественные данные о себе, человек делает выводы и совершает действия. Важно, что выводы не навязываются приложением, а делаются самостоятельно. Рефлексия тесно переплетается с осознанным видом отношений между пользователем и продуктом селф-трекинга. Решения принимает пользователь, он же способен скорректировать нормы, исходя из персонализированных целей и своих возможностей. В таком случае человек сохраняет определенную независимость от устройства, которая не исключает следование рекомендациям трекера и характеризуется способностью пользователя к рефлексии. Такое отношение, как правило, положительно коррелирует с восприятием трекера, поскольку пользователь ощущает меньший контроль со стороны приложения или устройства:

...Должен был заниматься 1000 часов, получилось 200 часов, окей. Соответственно, я понимаю, либо нужно планку понижать, либо пересматривать свое отношение... (P8, муж., 23 года)

–Завышенные требования

Завышенные требования со стороны приложения вызывают у пользователя разочарование от несоответствия им и, как следствие, могут привести к избеганию контроля и негативному восприятию вмешательства трекера. Человеку важно соответствовать нормам или уровню других пользователей приложений, чтобы не подвергаться осуждению и чувствовать себя субъективно близким к некоторому идеалу. Сам по себе это мотивирующий фактор, положительно сказывающийся на результативности и вовлеченности индивида. В случае же невозможности соответствия пользователь испытывает разочарование и демотивацию:

А когда с тебя, не знаю, уже десятый литр пота стекает и тебе машинный голос говорит: «Давай, еще чуть-чуть, пожалуйста». (P2, жен., 19 лет)

–Частота

Частота получения уведомлений напрямую связана с эмоциональными аспектами переживания опыта использования. Если приложение не напоминает о себе слишком часто, то оно не становится объектом негативных эмоций и переживаний пользователя. И, напротив, назойливость трекера, не легитимированная самим пользователем, как правило, воспринимается как вмешательство и контроль над повседневностью.

3. Динамика отношений между пользователем и трекером

Рассмотренные ранее способы избегания и легитимации контроля со стороны инструментов цифрового селф-трекинга играют также значительную роль в определении отношений, которые складываются между пользователем и трекером. Эти отношения, в свою очередь, способны опосредовать пользовательский опыт, влияя на его динамику. В рамках раздела мы рассмотрим три вида отношений, возникающих между пользователями и трекерами, и то, как они связаны с динамикой пользовательского опыта.

Первый тип отношений между пользователем и инструментами трекинга — зависимость. Эти отношения формируются во многом на основании непрерывного, ежедневного использования трекеров, и, как следствие, инструменты отслеживания показателей начинают восприниматься как неотъемлемая часть жизни:

*...В начале использования было что-то вроде **зависимости**. Я точно проходила каждый день... (P1, жен., 32 года)*

Пользователи при этом становятся зависимыми как от самого трекера, о чем свидетельствует непрерывность их использования, так и от его влияния на их жизнь. Речь идет о том, что люди зацикливаются на цифрах, предоставляемых устройствами, и стремятся к ежедневному достижению установленных трекерами норм. Пользователи, находящиеся в отношениях зависимости, обычно готовы

прикладывать дополнительные усилия для достижения ежедневных целей, порой корректируя для этого свои ежедневные планы.

Другая важная характеристика отношений зависимости — усиление эмоциональных переживаний пользователя в случае несоответствия требованиям трекеров. В этой ситуации люди наделяют особым значением достижение ежедневных целей и несоответствие становится для них травматическим событием, которое усиливается переживаниями. Пользователи начинают винить себя, буквально испытывать страдание:

...Когда я не добираю, я начинаю страдать... (P16, жен., 54 года)

В рамках отношений зависимости пользователи в наибольшей степени склонны легитимировать деятельность продуктов селф-трекинга, описывая ее в терминах пользы, уделяя внимание объективности предоставляемых данных и заботе устройств об их благополучии (два ключевых основания легитимации). Таким образом, чтобы человек легитимировал деятельность трекера, необходим вариант зависимости, который наделяют продукты цифрового селф-трекинга особым значением и особой позицией во взаимоотношениях.

Важно отметить, что такие отношения между пользователями и продуктами трекинга могут присутствовать только в начале использования, а могут и перерасти в постоянные. В ситуации, когда зависимость возникает только в начале использования, после ее исчезновения снижается и частота обращений к трекеру, ведь со временем пропадает эффект новизны, который также может способствовать интенсивному и постоянному отслеживанию показателей:

Вначале, наверное, я чаще смотрела на метрики. (P7, жен., 29 лет)

Оказавшись в отношениях зависимости с трекером, пользователь, как уже отмечалось ранее, может ощущать настолько сильные переживания, связанные с завышенными требованиями устройств, что неспособность легитимировать контроль может привести к полному прекращению использования трекера или, как минимум, к сильной фрустрации:

А он мне потом пишет, что вы сегодня двигаетесь больше, чем обычно. Кто его спрашивает? Все, на этом все наши отношения закончились, разумеется. (P12, жен., 55 лет)

С другой стороны, отношения зависимости со временем могут перерасти в отношения сопровождения (которые, конечно, могут присутствовать отдельно от отношений зависимости). В рамках отношений сопровождения взаимодействие между пользователем и трекером практически отсутствуют: трекинг уходит на задний план, перестает «существовать» в действительности человека. Продукты селф-трекинга лишь изредка напоминают о себе посредством уведомлений:

То есть для меня это, как я сказал, не более чем красивая цифра, которая как бы периодически под вечер мигает, что цель достигнута. (P8, муж., 23 года)

Возможны несколько ситуаций, при которых взаимодействие между трекером и пользователем могут перерасти в отношения сопровождения. Во-первых, такой вариант отношений может сформироваться, когда у пользователей после некоторого периода активного использования продуктов трекинга возникает понимание того, как ими физически ощущаются те или иные значения отслеживаемых показателей. Благодаря самоощущению пользователи способны самостоятельно, без вмешательства трекера, регулировать свою деятельность:

Сейчас-то я, в общем-то, наверное, даже без трекера примерно знаю по ощущениям, сколько я шагов примерно делаю в день. (P9, муж., 54 года)

Во-вторых, отношения сопровождения могут возникать в ситуации, когда пользователь достигает поставленной цели, и полученный результат остается лишь поддерживать — для этого также не нужен плотный контроль со стороны инструментов трекинга.

Поскольку в рамках отношений сопровождения трекер выступает в качестве «безмолвного наблюдателя», контроль и вмешательство с его стороны практически сходят на нет, также исчезают и эмоциональные переживания пользователя в ситуации несоответствия требованиям устройства. Трекер напоминает о себе только тогда, когда пользователю удастся достичь дневной нормы, а до этого напоминания в реальности пользователя устройство не существует. Таким образом, в отношениях сопровождения гаджет приносит человеку исключительно положительные эмоции: пользователь вспоминает о трекере при получении уведомления, оно носит приятный характер, доставляя индивиду истинное удовольствие от осознания соответствия заданным требованиям.

Наконец, отношения между пользователем и инструментами трекинга могут быть описаны в терминах осознанности. Такие отношения характеризуются способностью пользователей к рефлексивному осмыслению деятельности устройства и оценке его влияния на свою жизнь. Люди не слепо следуют указаниям трекера, а оценивают и корректируют их, исходя из своих собственных представлений и целей. В рамках таких отношений пользователи самостоятельны и независимы от продуктов селф-трекинга:

...Сама лучше знаю, как мне, походить мне или не походить, поспать или не поспать. (P10, жен., 31 год)

В осознанном стиле отношений происходит некоторое дистанцирование между пользователем и трекером. Индивид создает себе пространство свободы, вынося влияние и деятельность продуктов селф-трекинга за его пределы. К рекомендациям пользователи относятся скептически и соотносят их как со своим состоянием, так и со своими целями. Тем самым они оставляют себе право принятия решения.

Поскольку пользователи создают себе пространство независимости, то и переживания от несоответствия минимизируются:

Если вдруг я пропускаю тренировку, то я просто пропускаю тренировку без всяких угрызений совести. (P7, жен., 29 лет)

Такая минимизация эмоциональных переживаний связана, прежде всего, именно с осознанностью. Пользователи понимают, почему они не смогли выполнить норму, и связывают это с объективными причинами (например, из-за плохой погоды или загруженного дня). Вероятно, именно поэтому возникновение отношений осознанности может приводить к снижению частоты использования продуктов цифрового трекинга: внешние факторы — сезонность использования или занятость — часто становятся причиной таковых изменений, а отношения осознанности позволяют пользователям не прикладывать дополнительных усилий для преодоления обстоятельств. Не только объективные причины оправдывают неактивность, но и сами пользователи позволяют себе расслабиться и отдохнуть:

Во время ЕГЭ я его практически не использовала, потому что как бы человек не спал, а еще надо отжиматься. Было немножко лениво, сейчас вот стараюсь использовать.
(Р2, жен., 19 лет)

Важно отметить, как именно пользователи приходят к осознанному отношению. Осознанный формат отношений может устанавливаться с самого начала применения продуктов селф-трекинга, а может быть реакцией на контроль со стороны устройства. Когда люди сталкиваются с невозможностью соответствовать высоким требованиям трекера, они ищут возможные способы выхода из этой ситуации, что может приводить к изменению их подхода к реализации «техник себя», о чем уже упоминалось ранее. Именно в рамках таких отношений пользователи провозглашают свою «независимость», призванную минимизировать эмоциональный дискомфорт.

Таким образом, в зависимости от роли контроля со стороны продуктов трекинга, выделяются три формы отношений, возникающих между пользователем и трекером: отношения зависимости, осознанности и сопровождения. Эти формы могут возникать на разных этапах трекинга, формируясь изначально или перетекая друг в друга по определенным причинам, одной из которых можно считать ощущение внешнего контроля, которое заставляет пользователя дистанцироваться от продуктов селф-трекинга. Более того, отношения между пользователями и продуктами трекинга могут опосредовать динамику пользовательского опыта. Например, отношения осознанности могут привести к постепенному снижению частоты использования, а отношения зависимости — к полному отказу от приложения или гаджета, поскольку пользователи могут не справиться с серьезными эмоциональными переживаниями от несоответствия требованиям устройств.

Заключение

Лейтмотивом данной работы стал теоретический и эмпирический анализ того, каким образом пользователи инструментов цифрового селф-трекинга определяют границу между контролем со стороны приложения и освобождением, которые такие устройства могут предоставить.

В процессе исследования были выделены три формы отношений между трекером и пользователем: зависимость, осознанность и сопровождение. Зависимый

трекинг проявляется в восприятии трекера как неотъемлемой части своей жизни, что приводит к его непрерывному и ежедневному использованию. При этом усиливается значение эмоциональных переживаний, которые пользователь испытывает при невыполнении рекомендаций устройства. Осознанный трекинг предоставляет пользователю большую степень свободы и независимости. В рамках сопровождения отношения между пользователями и устройствами для отслеживания минимизируются, а процесс трекинга проходит в фоновом режиме.

Восприятие трекера как заботливого наставника и внешнего надзирателя позволяет сделать вывод о том, как пользователи обозначают границу между контролем со стороны инструментов трекинга и «освобождением от ответственности», предоставляемым устройствами. Когда человек действительно ощущает контроль со стороны приложений, взаимодействие становится эмоциональным, болезненным, и пользователь стремится его избегать. В ситуации сверхконтроля со стороны трекера это часто приводит к отказу от гаджета или приложения. Пользователи также могут избегать контроля со стороны устройств трекинга, иначе реализовывая «техники себя». В этом случае люди прекращают попытки соответствовать ожиданиям трекеров и прибегают к оправданиям того, почему им не удастся выполнять установленные нормы.

Однако чаще всего пользователи легитимизируют контроль со стороны приложения, описывая его как некоторое оправданное, необходимое давление. Именно подобное вмешательство в их жизнь со стороны устройств гарантирует пользователям получение достоверного представления о своих показателях.

Когда контроль легитимизируется, устройства для трекинга воспринимаются как заботливые наставники и вежливые надзиратели. Такая форма легитимизации контроля характерна для отношений зависимости: индивид начинает придавать очень большое значение цифрам и болезненно реагирует на случаи, когда не удается выполнить рекомендации устройства, поскольку верит, что трекары действительно заботятся о его самочувствии.

Надзор со стороны инструментов цифрового селф-трекинга, а также то «давление», которое ощущают на себе пользователи, оправдывающие этот контроль, проявляется в дисциплинарных практиках. В качестве таковых нами были выделены уведомления, сопровождение, полоса непрерывного выполнения задач, оценивание пользователя приложением, система уровней или наград, различные способы визуализации результатов и данных, а также цель, которая может отличаться по формату и способу установления, в зависимости от ситуации использования. В ходе исследования был выделен ряд социальных механик, предполагающих наличие другого актора. Детальное изучение роли «другого» не было целью настоящей работы, однако представляет интерес для дальнейших исследований. Так, остается неизученным, каким образом пользователи выбирают социальные механики и свойственны ли этим механикам специфические факторы, воздействующие на восприятие практик и ощущение контроля.

Что же касается восприятия дисциплинарных практик, то на него влияют такие факторы, как персонализация, сенсорность, назойливость, наглядность, подробность предоставляемой информации, а также интенция. Последняя отражает намерение пользователя позволять устройству мотивировать его на совершение

определенных действий, что еще раз подчеркивает значимость вовлеченности лица, использующего приложение.

Таким образом, по мнению авторов, именно интенция — ключевой элемент в проведении границы между контролем со стороны трекера и добровольной помощью в саморазвитии, которую предоставляют эти устройства. На контроль со стороны устройств отслеживания пользователи реагируют крайне болезненно, но также склонны легитимизировать его. Очень часто устройствам отслеживания отводится определенная узкая сфера воздействия, но даже в рамках этой сферы пользователи либо избегают значительных вмешательств в собственную деятельность со стороны устройств, либо легитимизируют их, оправдывая давление заботой со стороны приложений и устройств.

Список литературы (References)

Голенков С. И. Понятие субъективации Мишеля Фуко // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Философия. Филология». 2007. № 1. С. 54—66. URL: <http://www.phil63.ru/ponyatie-subektivatsii-mishelya-fuko> (дата обращения: 25.01.2021).

Golenkov S. I. (2007) Michel Foucault's Concept of Subjectivity. *Bulletin of Samara Academy for the Humanities. Series «Philosophy. Philology»*. No. 1. P. 54—66. URL: <http://www.phil63.ru/ponyatie-subektivatsii-mishelya-fuko> (accessed: 25.01.2021). (In Russ.)

Ним Е. Г. Селф-трекинг как практика квантификации телесности: концептуальные контуры // Антропологический форум. 2018. № 38. С. 172—192. <https://doi.org/10.31250/1815-8870-2018-14-38-172-192>.

Nim E. G. (2018). Self-Tracking as a Practice of Quantifying the Body: Conceptual Outlines. *Forum for Anthropology and Culture*. No. 38. P. 172—192. <https://doi.org/10.31250/1815-8870-2018-14-38-172-192>.

Савельева Н. В. Между свободой и подчинением: «техники себя» в работах Мишеля Фуко // Интеракция. Интервью. Интерпретация. 2015. Т. 7. № 9. С. 7—15. URL: <https://www.inter-fnisc.ru/index.php/inter/article/view/4357> (дата обращения: 25.01.2021).

Savelieva N. V. (2015) Between Freedom and Submission: “Techniques of the Self” in the Works of Michel Foucault. *Inter*. Vol. 7. No. 9. P. 7—15. URL: <https://www.inter-fnisc.ru/index.php/inter/article/view/4357> (accessed: 25.01.2021). (In Russ.)

Фуко М. История сексуальности — III. Забота о себе. Киев: Дух и литера: Грунт; М.: Рефл-бук, 1998.

Foucault M. *Histoire de la sexualite — III. Le souci de soi*. Kyiv: Dukh i litera, Grunt; Moscow: Refl-buk, 1998

Ajana B. (2017) Digital Health and the Biopolitics of the Quantified Self. *Digital Health*. Vol. 3. P. 1—18. <https://doi.org/10.1177/2055207616689509>.

Berson J. (2015) *Computable Bodies: Instrumented Life and the Human Somatic Niche*. London: Bloomsbury Academic.

Crawford K., Lingel J., Karppi T. (2015) Our Metrics, Ourselves: A Hundred Years of Self-Tracking From the Weight Scale to the Wrist Wearable Device. *European Journal of Cultural Studies*. Vol. 18. No. 4—5. P. 479—496. <https://doi.org/10.1177/1367549415584857>.

Hassan L., Dias A., Hamari J. (2019) How Motivational Feedback Increases User's Benefits and Continued Use: A Study on Gamification, Quantified-Self and Social Networking. *International Journal of Information Management*. Vol. 46. P. 151—162. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.12.004>.

Kristensen D. B., Ruckenstein M. (2018) Co-Evolving With Self-Tracking Technologies. *New Media & Society*. Vol. 20. No. 10. P. 3624—3640. <https://doi.org/10.1177/1461444818755650>.

Lyll B., Robards B. (2018) Tool, Toy and Tutor: Subjective Experiences of Digital Self-Tracking. *Journal of Sociology*. Vol. 54. No. 1. P. 108—124. <https://doi.org/10.1177/1440783317722854>.

Martin E. (2000) Mind-Body Problems. *American Ethnologist*. Vol. 27. No. 3. P. 569—590. <https://doi.org/10.1525/ae.2000.27.3.569>.

Ramirez E. (2014) An Introduction to the Quantified Self. *Quantified Self*. 26 February. URL: <https://quantifiedself.com/blog/introduction-to-the-quantified-self> (accessed: 27.01.2021).

Rapp A. (2018) Gamification for Self-Tracking: From World of Warcraft to the Design of Personal Informatics Systems. *CHI' 18: Proceedings of the 2018 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. April 2018. Paper No. 80. P. 1—15. <https://doi.org/10.1145/3173574.3173654>.

Ruckenstein M. (2014) Visualized and Interacted Life: Personal Analytics and Engagements With Data Doubles. *Societies*. Vol. 4. No. 1. P. 68—84. <https://doi.org/10.3390/soc4010068>.

Swan M. (2015) The Quantified Self: Fundamental Disruption in Big Data Science and Biological Discovery. *Big Data*. Vol. 1. No. 2. P. 85—99 <https://doi.org/10.1089/big.2012.0002>.

Whitson J. (2013) Gaming the Quantified Self. *Surveillance and Society*. Vol. 11. No. 1/2. P. 163—176. <https://doi.org/10.24908/ss.v11i1/2.4454>.

Приложение

Список информантов

Номер респондента	Пол	Возраст	Приложение/трекер
1	Женский	32	Фитнес-браслет Fitbit; весы (синхронизация с телефоном); Nike Training Club
2	Женский	19	Nike Training Club, Quizlet, ABBYY Lingvo
3	Мужской	27	Apple watch, Runtastic
4	Мужской	36	Фитнес-браслет Xiaomi Mi Band 4
5	Мужской	29	Tabata timer, Duolingo
6	Мужской	56	Фитнес-браслет Xiaomi Mi Band 4
7	Женский	29	Фитнес-браслет Xiaomi Miband 2; Headspace, Elevate, Pick, Habits
8	Мужской	23	Фитнес-браслет Honor band 5, HabitHub, Focus To-Do
9	Мужской	54	Fitbit Alta Hr Bluetooth
10	Женский	31	Фитнес-браслет Suunto; Strava
11	Женский	30	eMoods, Insight Timer, ранее фитнес-браслет Xiaomi Miband
12	Женский	55	Фитнес-браслет Xiaomi
13	Женский	29	Часы Samsung Galaxy Active 2; VR meditation
14	Женский	45	Фитнес-браслет Xiaomi Mi Band, Polar, пульсометр, Strava
15	Женский	26	Nike Training Club, FatSecret, «Murphy. English grammar in use»
16	Женский	54	Omron Walking Style
17	Мужской	50	Samsung Galaxy Watch Active 2
18	Женский	32	Apple Watch, Pacer, Strava, Insight Timer