

СОЦИОЛОГИЯ МОЛОДЕЖИ

DOI: 10.14515/monitoring.2020.2.989

Правильная ссылка на статью:

Ним Е. Г. Студенческий дискурс о цифровом селф-трекинге: риторики и практики // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 2. С. 191—211. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.2.989>.

For citation:

Nim E. G. (2020) Student discourse on digital self-tracking: rhetorics and practices . *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*. No. 2. P. 191—211. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.2.989>.



Е. Г. Ним

СТУДЕНЧЕСКИЙ ДИСКУРС О ЦИФРОВОМ СЕЛФ-ТРЕКИНГЕ: РИТОРИКИ И ПРАКТИКИ

СТУДЕНЧЕСКИЙ ДИСКУРС О ЦИФРОВОМ СЕЛФ-ТРЕКИНГЕ: РИТОРИКИ И ПРАКТИКИ

НИМ Евгения Генриевна — кандидат социологических наук, доцент факультета коммуникаций, медиа и дизайна, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

E-MAIL: nimeg@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0001-7349-9429>

STUDENT DISCOURSE ON DIGITAL SELF-TRACKING: RHETORICS AND PRACTICES

Evgeniya G. NIM¹ — Cand. Sci. (Soc.), Assistant Professor, Faculty of Communications, Media, and Design

E-MAIL: nimeg@mail.ru

<https://orcid.org/0000-0001-7349-9429>

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

Аннотация. В статье рассмотрено, как российские студенты осмысливают и практикуют цифровые технологии селф-трекинга (мобильные приложения, фитнес-браслеты, умные часы), позволяющие получать биометрические и поведенческие данные. Пред-

Abstract. The article examines how Russian students comprehend and use digital technologies for self-tracking (mobile apps, smart wristbands, smartwatches) allowing them to receive behavioral biometrics data. The study presents the results of a reflexive thematic analysis of

ставлены результаты рефлексивного тематического анализа студенческих эссе по этой теме. Какие смыслы и значения селф-трекинга актуализируют студенты в своих работах? Как они описывают собственный опыт использования селф-трекинговых технологий? Как видят цифровое будущее и конструируют футурологический дискурс селф-трекинга? Исследование показало, что селф-трекинг может концептуализироваться как ценностный, телесный, социальный и технологический феномен. Практически у всех студентов есть тот или иной опыт селф-трекинга, при этом некоторые стремятся его ограничить или по ряду причин отказались от него. Основываясь на историях студентов (и бывших, и актуальных пользователей), автор статьи предлагает условно различать три стиля цифрового селф-трекинга: «геймер», «менеджер», «трансформер». Для «геймера» важны чувства азарта, удовольствия и новизны; «менеджер» стремится к устройению порядка в «голове» и жизни; «трансформер» хочет радикально изменить себя телесно и ментально. В реальности любой селф-трекер сочетает все три роли, при этом одна из них может доминировать. По мнению студентов, существующие технологии самоизмерения не способны создать сильную мотивацию к самооптимизации, но в будущем их эффективность может возрасти. В части эссе студенты развивают антиутопический дискурс селф-трекинга, обозначая ряд проблем, таких как: использование личных данных в интересах корпораций, перспектива принудительного селф-трекинга (и тотального контроля), трансформация социальных практик и институтов под влиянием «цифровых двойников». Признавая неизбежность

student essays on the topic. What meanings do the students actualize in their works? How do they describe their personal experience in self-tracking technologies? How do they envisage the digital future and construct the futurological discourse related to self-tracking? The study shows that self-tracking is conceptualized as a value-based, corporeal, social and technological phenomenon. Almost all the students have a certain degree of experience in self-tracking, however some of them strive to limit it or have stopped using it for a number of reasons. Based on student stories (former and current users) the author proposes to tentatively distinguish three self-tracking strategies: (1) gamer, (2) manager, and (3) transformer. Gamers prize passion, enjoyment and newness; managers lean more toward bringing order to their lives; transformers are eager to make radical changes to body and mind. In actual life any self-tracker combines all three roles with one of them being dominant. According to the students, self-tracking technologies are not capable of inciting a strong motivation for self-optimization but their effectiveness might increase in the future. Dystopian discourse in the student essays points to the problems such as the use of personal data for the benefit of large corporations, prospects for coercive self-tracking (and total control), transformation of social practices and institutions under the influence of “digital doubles”. Recognizing the inevitability of further technological development the authors of the essays consider it important to critically assess possible consequences and risks of human and social life datafication.

дальнейшего технологического развития, авторы эссе считают важным критически оценивать возможные последствия и риски «датафикации» человека и социальной жизни.

Ключевые слова: селф-трекинг, цифровые технологии, «Quantified self», российские студенты, рефлексивный тематический анализ

Keywords: self-tracking, digital technologies, «Quantified self», Russian students, reflexive thematic analysis

Благодарность. Статья подготовлена в ходе проведения исследования (№ 17-01-0077) в рамках Программы «Научный фонд Национального исследовательского университета „Высшая школа экономики“ (НИУ ВШЭ)» в 2017—2019 годах и в рамках государственной поддержки ведущих университетов Российской Федерации «5—100».

Acknowledgments. The article was part of the study (grant No. 17-01-0077) carried out in the framework of HSE Academic Fund Program in 2017–2019 (grant No. 17-01-0077) and Russian Academic Excellence Project 5–100.

Введение

Благодаря стремительному развитию индустрии мобильных и носимых устройств цифровой селф-трекинг становится все более заметной практикой [Ajana, 2018; Lupton, 2016; Neff, Nafus, 2016]. На сегодняшний день существуют сотни мобильных приложений, позволяющих отслеживать физические показатели, ментальное состояние и социальную активность пользователей. С их помощью можно измерять число пройденных шагов, расход калорий, давление, пульс, объем выпитой воды, качество сна, уровень стресса и т. д. Некоторые фитнес-приложения для мониторинга здоровья, например Apple Health и Samsung Health, уже по умолчанию встроены в смартфоны. Менее доступны для массового потребителя умные часы, фитнес-браслеты, бижутерия и одежда с сенсорными датчиками, также обладающие функциями сбора биометрических данных. Как следует из рекламных сообщений, селф-трекинговые технологии обещают пользователям стать «лучшей версией себя» — более осознанными, здоровыми и продуктивными. Эти инструменты персональной информатики адресованы, прежде всего, молодежи и людям, ведущим активный образ жизни.

Флагманом движения селф-трекинга является основанное в 2007 г глобальное сообщество Quantified self (QS) с его девизом: «Самопознание через цифры»¹. Приверженцы QS преследуют различные цели — от углубления саморефлексии до оздоровления и биохакинга. Они используют множество QS-инструментов, включая медицинские приборы и собственные разработки. Свою практику от-

¹ Одноименный сайт сообщества находится по адресу: URL: <https://quantifiedself.com> (дата обращения: 10.04.2020).

слеживания и анализа индивидуальных метрик участники сообщества называют «повседневной наукой». Движение QS развивает «датаистскую парадигму» [Ruckenstein, Pantzar, 2015: 403], призывая нас переосмыслить жизнь с позиций «Вы есть Ваши данные». В настоящее время термин Quantified self применяется не только к членам этого комьюнити, но и ко всем, кто измеряет различные аспекты своей повседневности с помощью цифровых устройств.

Хотя селф-трекинг связывают, прежде всего, с мониторингом здоровья и физической активности, в более широком смысле он подразумевает квантификацию любых рутинных практик. Это могут быть еда, работа, чтение, прогулки, общение с друзьями, покупки, медитация, секс. Такой всепроникающий селф-трекинг — проявление фундаментального процесса «глубокой медиатизации» [Couldry, Hepp, 2016], трансформирующего все сегменты социальной жизни. При этом интерес к селф-трекингу поддерживают не только энтузиасты и производители QS-технологий, но и другие социальные акторы: страховые компании, банки, медицинские и образовательные учреждения, работодатели. Здоровые и благополучные клиенты и сотрудники — лучший способ избежать определенных рисков и затрат. Технологии селф-трекинга работают как инструменты биопедагогика, мотивирующие граждан на систематическую «заботу о себе» [Fotopoulou, O’Riordan, 2017; Williamson, 2015]. К примеру, страховые компании предлагают снижение размера взносов при условии, что клиент ведет здоровый образ жизни, соглашаясь на долгосрочное наблюдение со стороны страховщика посредством цифровых устройств [Кляйнеберг, 2018]. Корпоративные программы укрепления здоровья, включающие QS-технологии, устроены аналогичным образом: сотрудник получает определенные бонусы². Использование фитнес-приложений может быть рекомендовано в школах и вузах [Richardson, Mackinnon, 2018; Schaefer et al., 2016]. Активно разрабатываются селф-трекинговые технологии в сфере здравоохранения [Swan, 2012; Topol, 2015]. И даже операторы мобильной связи предлагают «гиги за шаги»³. Все эти процессы свидетельствуют о том, что цифровой селф-трекинг не следует рассматривать лишь как индивидуальный выбор или молодежную моду. Селф-трекинг тяготеет к экспансии во многие «социальные миры», при этом в ряде случаев приобретая добровольно-принудительный характер. Конечно, пока немногие организации используют QS-технологии. Однако тенденция «датафикации» [Dijk van, 2014; Mayer-Schoenberger, Cukier, 2013], преобразующей социальные действия в количественные онлайн-данные, будет лишь возрастать со временем, и, следовательно, селф-трекинг получит еще большее распространение.

В этом контексте всесторонние исследования селф-трекинга — QS-технологий, пользователей, практик, эффектов, дискурсов — приобретают особую актуальность. В России изучение селф-трекинга как социокультурного феномена только начинается, и данное исследование призвано внести вклад в развитие этого на-

² Например, согласно исследованию фонда Kaiser Family Foundation 2019 года, 11% американских работодателей, реализующих программы медицинского страхования, собирают данные о здоровье своих сотрудников с помощью мобильных приложений и носимых девайсов. См.: URL: <http://files.kff.org/attachment/Report-Employer-Health-Benefits-Annual-Survey-2019> (дата обращения: 12.04.2020).

³ Акция оператора мобильной связи «Билайн».

правления. В частности, мы исследуем дискурсы и практики селф-трекинга среди студентов, профиль обучения которых связан с медиатехнологиями и от которых можно ожидать повышенного интереса к цифровому самонаблюдению.

Обзор литературы и теоретическая «оптика»

Цифровой селф-трекинг активно изучается в рамках и на пересечении социальных, медицинских и компьютерных наук. Представители двух последних областей более оптимистичны в оценке возможностей QS-технологий для самоменеджмента и улучшения здоровья [Swan, 2012; Topol, 2012, 2015]; проводимые ими исследования направлены, прежде всего, на повышение эффективности систем персональной информатики [Li, Dey, Forlizzi, 2010; Rooksby et al., 2014; Epstein et al., 2015; Kersten-van Dijk et al., 2017]. Для большей части социальных исследований селф-трекинга характерна критическая «оптика», в свете которой становятся видны его потенциальные риски и дискурсивные конструкции. В них выражается обеспокоенность по поводу все возрастающего влияния идеологии «датаизма» [Dijk van, 2014] и «власти метрик» [Beer, 2016], использования данных пользователей в интересах корпораций [McEwen, 2018; Till, 2014, 2019], роли QS-инструментов в формировании «оптимизированных» нелиберальных граждан [Lupton, 2016]. Именно этот критический подход с присущим ему фукодианским вниманием к дискурсам «заботы о себе» лежит в основе нашего исследования [Foucault, 1988]. При этом мы разделяем точку зрения, согласно которой следует избегать чрезмерной поляризации дебатов о селф-трекинге и формулировать альтернативные перспективы его изучения [Sharon, 2017].

Особое значение для нас также имеет ряд исследований, посвященных выявлению стилей цифрового самоизмерения. Их авторы предлагают различные типологии QS-практик, основываясь преимущественно на результатах глубинных интервью.

В частности, британские исследователи [Rooksby et al., 2014] описали пять модусов селф-трекинга в зависимости от мотивации пользователей: «целенаправленный», «документирующий», «диагностический», «вознаграждающий» и «фетишизированный». Их типология позволяет понять намерения селф-трекеров, но упускает тот факт, как люди воспринимают свои девайсы. Этот фактор учли австралийские социологи [Lyal, Robards, 2017], установившие три роли, которые атрибутируют пользователи своим трекерам активности: «инструмент», «игрушка» и «наставник». Их данные показывают, что люди сами «настраивают» тип отношений между собой и цифровым устройством. Несколько иную концептуализацию селф-трекинга предложили немецкие исследователи [Gerhard, Nepp, 2018]: они выделили два базовых типа селф-трекеров — «прагматиков» и «энтузиастов». Если «прагматики» используют трекинг вынужденно, лишь для достижения конкретных целей (например, сбросить вес) и обычно не афишируя это занятие, то для «энтузиастов» это органичная часть их активного образа жизни, которой они охотно делятся с другими. Однако систематический селф-трекинг — это довольно редкое явление. Датские исследователи [Gorm, Shklovski, 2019] описывают более распространенную практику «эпизодического применения», которой свойственны ошибки, прерывания и индивидуальные модификации. В то время как многие

исследователи рассматривают селф-трекинг как личный выбор, австралийский социолог Д. Луптон показала, что он может быть не только инициативным, но и навязанным извне и даже эксплуатирующим [Lupton, 2016].

Часть недавних зарубежных публикаций посвящена исследованиям селф-трекинга среди молодежи [Goodyear, Armour, Wood, 2019; Lupton, 2018; Montagni et al., 2018; Pang et al., 2019; Radovic et al., 2018; Ridgers et al., 2018]. Их авторы выявляют мотивацию, барьеры и эффекты использования фитнес-трекеров у школьников и студентов. Примечательно, что некоторые из этих ученых рекомендуют применять QS-технологии в рамках учебного процесса, чтобы повысить вовлечение подростков в слежение за своим здоровьем и физической активностью [Schaefer et al., 2016]. В то же время, другие исследования показывают, что сами тинейджеры не разделяют образовательную ценность фитнес-технологий и скептически относятся к попыткам их внедрения в учебных учреждениях [Goodyear, Kerner, Quennerstedt, 2019].

Наше исследование ставит целью выявить, как цифровой селф-трекинг осмысливается и практикуется российскими студентами. В отличие от упомянутых работ, использующих данные опросов и наблюдений, здесь материалом для анализа стали студенческие эссе. Их изучение позволило понять, какие смыслы, ценности и стили цифрового самоизмерения могут разделяться или проблематизироваться в среде университетской молодежи.

Дизайн исследования

В данной работе представлен качественный анализ 112 эссе, написанных студентами одного из московских вузов в марте 2019 года, во время изучения курса по медиаисследованиям. Средний возраст авторов эссе — 20 лет, девушки составляют 83%, юноши — 17%.

Эссе можно было развить в трех направлениях: 1) культура селф-трекинга; 2) личный опыт селф-трекинга; 3) будущее селф-трекинга. В задании указывалось, что это разграничение условное и в одном тексте можно затронуть все три аспекта. Для подготовки к письменной работе рекомендовался краткий список литературы [Ним, 2018; Ajana, 2018; Gilmore, 2016; Fotopoulou, O’Riordan, 2017; Lupton, 2016; Neff, Nafus, 2016; Pink, Fors, 2017]. Требовалось, чтобы в эссе объемом 1000 слов было не менее двух ссылок на исследования QS в контексте их оспаривания или подтверждения. Таким образом, текст был не спонтанный, а в определенной мере теоретически нагруженный, и в этом его специфика.

Решение анализировать эссе как эмпирический материал в исследовании селф-трекинга принято ретроспективно (с согласия авторов эссе) и вполне обоснованно. Во-первых, студенты могут рассматриваться как (не-)пользователи селф-трекинг-технологий, а их тексты — как отчеты информантов о своем потребительском опыте или причинах его отсутствия. Во-вторых, мы имеем дело с будущими медиапрофессионалами и медиаисследователями. Возможно, одним предстоит разрабатывать и продвигать подобные технологии, другим — писать об этих технологиях научные статьи. В-третьих, студенты — социальная категория, в отношении которой гипотетически возможен «принудительный» селф-трекинг [Lupton, 2016]. Как было показано выше, такой тренд в мировой образовательной

практике уже существует. И «голоса» студентов, которые потенциально могут быть вовлечены в такую цифровую биопедагогику, важно услышать.

Вместе с тем, отметим свойства исследуемых текстов, создающие сложности и приводящие к «сопротивлению» аналитическим процедурам. Прежде всего, это учебные работы, написанные в соответствии с определенными требованиями преподавателя и предназначенные для оценивания. В эссе есть теоретический бэкграунд, нередко чисто условный, но в той или иной мере задающий направление интерпретации. Это «ближущие» тексты, в которых индивидуальные смыслы отчасти как бы засвечены «авторитетными» дискурсами (что сходно с явлением социально желательных ответов при проведении опросов). Кроме того, стилистически это очень разнородные работы, от философских изысканий, социальной аналитики и конспективных рефератов до художественных эссе и личных историй. Количественный анализ таких текстов был бы затруднен. Тем не менее, несмотря на эти осложняющие характеристики, данные эссе являются эвристически богатым материалом для исследования.

Нами были сформулированы следующие исследовательские вопросы.

- Какие смыслы и значения селф-трекинга актуализируют студенты в эссе?
- Как они описывают свой опыт использования селф-трекинговых технологий?
- Как конструируется футурологический дискурс селф-трекинга в студенческих эссе?

Для получения ответов на эти вопросы был применен рефлексивный тематический анализ в версии В. Браун и В. Кларк [Braun, Clarke, 2006]. В рамках этого подхода кодирование понимается как открытый и гибкий процесс, где коды возникают в ходе чтения и интерпретации текстов. При этом, если код схватывает один смысл или идею, тема возникает в результате кластеризации сходных кодов. Темы концептуализируются как «сквозные» смысловые паттерны, организованные вокруг ключевых концептов. Исследователь здесь, скорее, сторителлер, который должен рассказать «хорошую» (связную и убедительную) историю о наборе данных, осознавая, что привносит в нее свой личный опыт и субъективность.

Селф-трекинг как объект рефлексии

На первом этапе исследования выявлена проблематика студенческих эссе, для чего проанализированы их заголовки. В названии эссе актуализированы его ключевые смыслы. Формулировки тем не всегда полностью соответствуют содержанию; некоторые из них не совсем удачны стилистически. Тем не менее, они отражают значимость для студентов определенных идей и проблем, связанных с культурой цифрового селф-трекинга.

В процессе кодирования названий эссе выделены три тематических фокуса: концептуализация селф-трекинга; практика селф-трекинга; селф-трекинг и идентичность.

В случае *концептуализации селф-трекинга* заголовки эссе отвечают на вопрос «что это?» (см. табл. 1). В них отражена попытка идентифицировать и оценить селф-трекинг как социальный феномен. Конструкция таких названий содержит альтернативный вопрос с союзом «или» («Селф-трекинг: друг или враг?») либо дефинирующий оборот с союзом «как» («Селф-трекинг как способ защиты от хаоса»). В первом случае

проблематизация селф-трекинга происходит посредством бинарных оппозиций, во втором — через выбор определенного значения. Помимо конструктивных особенностей, здесь имеются содержательные различия. В частности, в заголовках этой группы можно выделить концептуализации четырех типов:

1) ценностные концептуализации размещают селф-трекинг в пространстве таких понятий, как «благо», «прогресс», «идеал», «развитие», «познание», претендуя на оценку его роли в улучшении или регрессе человека и культуры;

2) телесные концептуализации в большей мере сосредоточены на селф-трекинге как инструменте конструирования «здоровья» и «здорового тела», его параметров и норм;

3) социальные концептуализации актуализируют политические, правовые и экономические контексты селф-трекинга, связывая его с темами идеологии, власти и неравенства (включая апелляции к известным антиутопиям);

4) технологические концептуализации акцентируют роль селф-трекинга в развитии новой цифровой материальности, «датафикации» человека и жизненной среды.

Таблица 1. Способы концептуализации селф-трекинга в заголовках эссе

Концептуализация селф-трекинга	Альтернативный вопрос. Селф-трекинг:	Фокус на одном аспекте. Селф-трекинг как...
Ценностная	Благо или зло? Друг или враг? Двигатель прогресса либо абсурда? Self-tracking or self-tricking? Упрощение или усложнение жизни?	Способ защиты от хаоса Способ улучшения качества жизни Катализатор процесса саморазвития Попытка догнать идеального себя Кризис познавательной способности
Телесная	Легкий путь к здоровью или неумение слушать свое тело? Рациональное построение тела либо одержимость?	Фактор развития культуры идеального тела Механизм укрепления расстройств пищевого поведения
Социальная	Внешнее расширение или принудительный контроль извне? «О дивный новый мир» либо «1984»?	Механизм авторитаризации общества Новый паноптикум
Технологическая	(Нет примеров)	Маркер развития квантификации человеческого тела и сознания Синхронизация человека с инфраструктурой

Из названий студенческих эссе можно реконструировать термины позитивного и негативного словарей цифрового селф-трекинга. Прогрессистская риторика селф-трекинга оперирует такими понятиями, как «здоровье», «саморазвитие», «улучшение жизни», «защита от хаоса», «прогресс», «друг», «благо». Критическая QS-риторика использует регрессивный язык описания: «одержимость», «кризис самопознания», «принудительный контроль», «авторитаризм», «паноптикум», «враг», «зло». Авторы ряда эссе склонны к поляризации и морализации дискурса селф-трекинга (это может быть и приемом речевого воздействия). Однако даже в тех

случаях, когда заголовок эссе явным образом выражает авторскую позицию, в самих текстах селф-трекинг чаще предстает как сложный феномен, которому трудно дать однозначную оценку.

Помимо вопроса «что это?» применительно к селф-трекингу студенты задавались и целым рядом других (см. табл. 2).

Таблица 2. **Другие ключевые QS-темы и вопросы в заголовках эссе**

Темы	Заголовки
Практика селф-трекинга	
Мотивы	Зачем я занимаюсь селф-трекингом? Стоит ли медиатизировать свои привычки? Селф-трекинг: почему это не мое?
Эффекты	Действительно ли селф-трекеры облегчили мне жизнь? Может ли оптимизация жизни разрушить ее? Почему селф-трекинг заставляет меня страдать?
Риски	Опасен ли селф-трекинг? Что скрывает селф-трекинг? Кому и зачем нужны наши данные?
Селф-трекинг и идентичность	
Я	Я слежу за собой и горжусь этим! «Оптимальный человек» в контексте культуры селф-трекинга. Лайфлоггинг, селф-трекинг и проблема идентичности
Гаджеты	Гаджеты для селф-трекинга — кто они для нас? Селф-трекеры и игра в самого себя: личный опыт. Кто контролирует ситуацию: Вы или Ваши гаджеты?
Другие	Селф-трекинг: для себя или для общества? Как трекеры физической и социальной активности размывают границы частной жизни. Межличностное взаимодействие в контексте практики селф-трекинга

Фокусирование на *практике селф-трекинга* присуще эссе, в названиях которых отражены мотивы, эффекты, а также риски использования технологий селф-трекинга. В этих текстах авторы описывают преимущественно свой опыт цифрового самоизмерения либо причины его отсутствия или отказа от этой практики («Почему я перестала считать шаги? Личный опыт селф-трекинга, с которым, к счастью, покончено»). Ожидаемо, что одним практика QS помогла оптимизировать свою жизнь («Как мобильные медиа могут служить помощниками в борьбе с вредными привычками?»), в то время как другие считают ее эффекты разрушительными («Почему селф-трекинг заставляет меня страдать?»). Смежной темой является обсуждение возможных рисков селф-трекинга («Кому и зачем нужны наши данные?»).

Третий фокус, обозначенный как *селф-трекинг и идентичность*, объединяет эссе с названиями, проблематизирующими восприятие себя, цифровых девайсов и дру-

гих людей в контексте QS-культуры. Например, это такие формулировки: «Человек измеримый», «Селф-трекеры и игра в самого себя», «Как трекеры физической и социальной активности размывают границы частной жизни». Этот тематический паттерн имплицитно несет идею ассамбляжей, возникающих из взаимодействий людей и не-людей [Lupton, 2019].

Отметим, что границы между выделенными тематическими фокусами в названиях эссе довольно подвижны. Те или иные смысловые акценты в заголовках эссе отражают различные «точки входа» в проблематику селф-трекинга, а также предпочтения студентов в способах рефлексии над темой — через обобщения или конкретизацию, поляризацию или развитие одного инсайта, ценностную «нейтральность» или «нормативность». В другом контексте стоило бы обсудить, насколько в принципе удачны названия работ и вынесенные в них исследовательские вопросы, однако здесь мы не оцениваем эссе как учебные задания.

Жизнь с цифровым селф-трекингом (и без)

Большинство авторов эссе имеет некоторый опыт использования селф-трекинговых технологий хотя бы потому, что этот опыт может возникать автоматически, «совершенно без ведома владельца» (Елена, 29)⁴. Как было замечено в том же эссе, «во встроенный шагомер на телефонах с IOs не заходил только ленивый». В то же время, степень интереса и вовлеченности в практику селф-трекинга среди студентов очень различается.

Часть студентов сознательно не относит себя к пользователям QS-технологий, предпочитая альтернативные способы самопознания и самооптимизации. Как правило, они имеют опыт знакомства с фитнес-трекерами, который их не вдохновил. Для достижения своих целей они заводят бумажные буллет-джурналы, устраивают «челленджи» в социальных медиа, изобретают свои системы «кнута и пряника», а в качестве тренеров и терапевтов выбирают людей. В целом не-пользователи QS-технологий считают, что в управлении своей жизнью лучше полагаться на собственные разум, чувства и волю, которые «невозможно запрограммировать, скачать в App Store или Google Play» (Евгения, 104). Практики квантификации тела и человеческой активности оцениваются ими как проявление «кризиса телесности» (Элина, 7), равно как и «кризиса познавательной способности человека» (Денис, 101).

Другая категория студентов также избегает цифрового самоизмерения, однако по иным причинам. Их эссе — это истории отказа от практики селф-трекинга, которая оказалась для них травматичной. Они сообщают о зависимости, стрессах, страхах, тревожности, панических атаках, пищевых расстройствах, связывая их с использованием QS-технологий. Например, Никита на протяжении трех лет применял целый комплекс инструментов самослежения: Apple Watch, «Здоровье» на iPhone, счетчик калорий Lifesum, умный будильник Sleepzy, автотрекер сна Pillow, трекер настроения Daylio, менеджер задач Todoist, тайм-трекер Timeular. Для него «самым страшным... было пропустить день в одном приложении и сломать статистику», поэтому он жил «в постоянном напряжении» (Никита, 73). Кто-то

⁴ Все имена авторов эссе изменены. Цифра в круглых скобках, указанная после имени студента, означает порядковый номер эссе в анализируемом корпусе работ. Эссе нумеровались в алфавитном порядке фамилий авторов.

разочаровался в самой идее селф-трекинга и пришел к выводу, что «это абсолютная трата времени и забивание мозгов цифрами, которые только и понимаются теоретически» (Светлана, 14). Эти студенты, по крайней мере, временно оставили практику QS и вернулись к «нормальной» жизни: «...заново научилась лениться, лежать на диване и смотреть кино» (Алена, 13).

Некоторые студенты прекратили использование определенных фитнес-приложений, поскольку уже выработали необходимую привычку, например научились соблюдать диету или контролировать водный баланс. Хотя в текущий момент у них нет потребности применять QS-инструменты, они открыты этому опыту и считают его полезным.

Собственно те, кого можно назвать приверженцами селф-трекинга, представляют собой довольно неоднородный сегмент. Среди них есть пользователи с многолетним стажем (до 5 лет) и те, кто периодически экспериментирует с различными устройствами и программами. Одним «приложения и данные помогли вернуться к жизни» (Наталья, 3) и совершить «большой прорыв» в самопознании (Дина, 4). Другие прошли сложный путь отношений с фитнес-девайсами: «Я до сих пор пользуюсь несколькими приложениями... но не позволяю им оказывать влияние на свой эмоциональный фон и стараюсь проще относиться к срывам и неудачам на своем пути к здоровому образу жизни» (Ольга, 46).

Основываясь на суждениях и историях студентов, можно смоделировать несколько стилей селф-трекинга. В зависимости от мотивов и особенностей использования инструментов самослежения селф-трекер может выступать как «геймер», «менеджер» или «трансформер». Это, скорее, идеальные типы, чем эмпирическая типология реального опыта. «Игрок» борется с рутинной, ему важны чувства азарта, удовольствия и новизны. «Менеджер» сражается с хаосом, его задача — навести в жизни порядок и повысить свою продуктивность. «Трансформер» бросает вызов несовершенству, стремясь приблизиться к тому, что он считает идеалом.

«Геймеры»

Безусловно, в широком смысле все пользователи цифровых технологий селф-трекинга являются «игроками» хотя бы потому, что в большинстве случаев эти технологии «геймифицированы» [Whitson, 2013]. Это привлекательно для поколения, которое «выросло на видеоиграх, поэтому его когнитивные установки близки к алгоритмам игры» (Елизавета, 106). «Геймер» как особый тип селф-трекера — это тот, кто «играет» со своими данными в целях самопознания и/или развлечения, соревнуясь с виртуальным собой и другими «цифровыми двойниками».

«Гаджеты для измерения себя становятся теми же игрушками Тамагочи из детства. Только сейчас зверюшкой внутри экрана стал сам пользователь. Он также кормит себя, выводит на прогулку и смотрит, как меняются данные после определенных действий. Пользователи делают это даже не из-за того, что им правда важно это знать — иногда они совсем не понимают, что значат цифры... Они делают это потому, что это похоже на игру... Они ставят себе цели, челленджи. Это та же компьютерная игра, только главный персонаж — Вы сами» (Алла, 34).

Эти рассуждения, описывающей опыт селф-трекинга со стороны, находят определенное подтверждение в словах другой студентки:

«Я не узнала о себе ничего нового. Однако наблюдать за графиками в приложении оказалось очень интересно — я чувствовала себя игровым персонажем с показателями здоровья, голода и сна, которые меняются в зависимости от того, как этот персонаж проводит время.

...Мы с братом используем умные весы вместе... Эти показатели легко интерпретируются в игровые уровни, и тогда соревнование становится измерением, кто лучше прокачал своего персонажа... К сожалению, простые видеоигры со временем приедаются, и однообразный селф-трекинг довольно быстро потерял для меня привлекательность» (Зарина, 56).

Пока селф-трекер «не вышел из игры», он/она испытывает позитивные эмоции от трекинга. Например, студент, использующий онлайн-платформу «Викиум» для развития внимания, памяти и мышления, так описывает свои впечатления:

«Все-таки речь идет об игре, и портал постоянно сравнивает твои результаты с результатами коллег... Победил в игре? Обогнал соперника? Мозг в любом случае доволен... Следить за своими достижениями и так называемым индексом производительности хочется без конца, а улучшение результатов дарит мгновенную радость... Я получаю удовольствие, проходя тренажеры Wikium. В первую очередь, это отличный способ начать день...» (Денис, 32).

Отличительной чертой «геймера» является то, что он/она обычно не практикует «направленный» селф-трекинг [Rooksby et al., 2014] для решения конкретных проблем. «Геймером» движет интерес к самому себе как реальному и виртуальному объекту. Такие пользователи хотят узнать «предел своих возможностей» (Лариса, 5), «как далеко я могу зайти» (Алексей, 61), «как долго я продержусь... что мне это даст» (Алена, 13). Они исследуют и тестируют не только самих себя, но и свои цифровые гаджеты. «Игроки» — это экспериментаторы, которым нравится следить за развитием селф-трекинговых технологий и пробовать их на себе.

«Менеджеры»

Этот тип селф-трекеров стремится лучше справляться с повседневными задачами, выдерживая серьезные темпы и нагрузки, сопряженные с учебой, работой и активной жизнью в мегаполисе. Они нуждаются в самодисциплине и самодисциплине, чтобы стать осознаннее, улучшить самочувствие, повысить свою социальную продуктивность. Среди других инструментов селф-трекинга особое значение для «менеджеров» имеют планировщики задач и приложения для формирования полезных привычек.

«Сейчас мои дни сильно похожи на список задач, которые нужно выполнить максимально быстро, эффективно и до конца... И в те редкие случаи, когда все задачи выполняются вовремя, в конце дня я чувствую удовлетворение и наконец-то засыпаю

спокойно, чтобы завтра проснуться и закрыть все задачи следующего дня... Но всё не может быть так идеально... Если взять сервис Asana, которым я пользуюсь по работе, то просроченная задача загорается красным и выглядит очень агрессивно, а после выполнения задачи в срок по экрану начинают прыгать единороги с радугой. Не буду скрывать, я предпочитаю второй вариант» (Камилла, 87).

Другая студентка, ежедневно использующая приложение HabitBull, также отмечает его дисциплинирующее влияние, связанное с четкой визуализацией негативных санкций и поощрений:

«Каждый день я могу придумать тысячу оправданий, чтобы лежать... в кровати, заказать пиццу вместо готовки, перенести на завтра упражнения по французскому или выпить пива с друзьями. Но приложения беспощадны: они не знают, что пользователь устал за неделю или у него был плохой день. Если цель не выполнена — день будет отмечен красным.

...Это вызывает чувство ответственности. Через определенный промежуток времени эта ответственность уже почти не зависит от самих приложений: пользователь просто чувствует, что — „красное“, а что — „зеленое“» (Вероника, 99).

Для «менеджеров» важно не терять равновесия в динамичном жизненном потоке, держать все в голове и эффективно решать поставленные задачи. Селф-трекинг здесь — это прежде всего способ создать порядок из хаоса и взять контроль над временем. В отличие от «геймера», с любопытством испытывающего пределы самого себя и своего гаджета, «менеджер» стремится к «нормализации» многих аспектов собственной деятельности. Селф-трекинг становится практикой, помогающей стать более успешным в условиях «нестабильности жизни» (Камилла, 87). Однако люди, которые «превратили свою жизнь в систему» (Галина, 97), так же как и «геймеры», могут однажды усомниться в том, что это действительно необходимо для их саморазвития.

«Трансформеры»

Вероятно, самым «чистым» образцом «трансформеров» являются «биохакаеры» [Ruckenstein, Pantzar, 2015: 410]. Они преследуют цель стать «сверхлюдьми» и пытаются изменить свое тело на уровне биохимии и генетики. Биохакинг тесно связан с идеями трансгуманизма и превентивной медицины, направленными на преодоление старости и смерти. Цифровой селф-трекинг — обязательная составляющая этой практики. В то же время, такой подход требует регулярного прохождения медицинских тестов на сотни биомаркеров, которые могут быть осуществлены только в профессиональных клиниках.

Будучи экстремальным проявлением «трансформинга», биохакинг хорошо демонстрирует его суть: стремление к идеалу «сверхчеловека». Если «геймерам» интересно узнать свои пределы (которые могут оказаться и ниже «нормы»), а «менеджерам» важно быть «в норме», то «трансформер» намерен выйти далеко за границы «человеческого». Однако, поскольку биохакинг является уделом довольно узкого круга его приверженцев, имеет смысл расширить понимание категории

«трансформеров». В контексте данного исследования «трансформеры» — это люди, которые стремятся радикально изменить себя, собственное тело и свою жизнь, используя для этого системы селф-трекинга. «Радикальность» этих изменений — довольно неопределенный маркер, который отражает, скорее, субъективные ощущения самого практикующего.

Среди наших студентов не оказалось тех, кого можно отнести к ярко выраженным «трансформерам», основываясь на описаниях их собственного опыта. Однако автор одного эссе (Арина, 55) построила его на нескольких интервью с приверженцами QS, и созданный ею образ одной из респонденток определенно соответствует этому типу. История этой респондентки, по ее же словам, стала «канонической» в среде инстаграм-блогов о здоровом образе жизни.

«В старшей школе у респондентки был лишний вес, который обусловил ее подростковые комплексы и множественные проблемы с социальной адаптацией. После поступления в вуз она села на диету, занялась спортом и сбросила 15 килограммов. По ее словам, с внешним преображением («из гадкого утенка в прекрасного лебедя») изменились ее жизнь и восприятие респондентки социумом. Однако практики, используемые ею в ходе «преображения», и поведенческие привычки остались».

Информантка Арины последние несколько лет ведет активный образ жизни, занимается спортом, постоянно использует фитнес-браслет, приложение FatSecret и специальные весы для продуктов.

«Сейчас она продолжает следить за потребляемыми и расходуемыми калориями. Каждый раз, когда приходит уведомление с фитнес-браслета или из приложения для слежения за питанием, она расстраивается. Ей кажется, что она недостаточно активна или слишком много ест. По ее словам, самое ужасное уведомление, которое ей приходит: „Молодец! Ты прошла 10 000 шагов за сегодня. Но ты можешь лучше“.

Автор эссе размышляет о вкладе селф-трекинговых технологий в культивирование «одержимости идеальным телом» (Арина, 55), используя результаты своего интервью как свидетельство такого влияния. Героиня ее истории — «трансформер» не только на уровне мотивации, видимые изменения произошли с ее телом и стилем жизни. При этом фрустрации, связанные с телесной идентичностью, как следует из приведенной истории, остались: раньше они были обусловлены отклонением от «нормы», а теперь — с недостижимостью «идеала».

Важно понять, что практически любой приверженец селф-трекинга сочетает все три выделенные нами роли, являясь и «геймером», и «менеджером», и «трансформером». Вопрос в том, какая из этих ролей в его/ее мотивации доминирует. Вероятно, невозможно быть «трансформером», не соревнуясь с самим собой и не стремясь упорядочить свою жизнь. Для «геймеров» игра может продолжаться только при условии «реальных» изменений биометрических и социальных показателей. Что касается «менеджеров», то, играя со своими данными, они также меняют собственное мышление и организацию жизни. Другой вопрос, какова роль цифровых технологий самоконтроля в достижении такой «самооптимизации».

По мнению многих студентов, эта роль вспомогательная, вторичная: *«Любая технология, даже самая успешная, не заставит нас добиваться результата, пока мы сами этого не захотим»* (Елизавета, 106). Сами по себе инструменты QS не являются причиной желаемых изменений и трансформаций и во многих случаях пока не способны поддержать или усилить мотивацию пользователя. Однако в будущем эффективность систем селф-трекинга может значительно возрасти — это отдельный сюжет в студенческих эссе.

Антиутопический дискурс селф-трекинга

Размышляя о позитивной роли селф-трекинговых технологий в будущем, студенты связывают их, прежде всего, с развитием медицины и оздоровлением общества. Постоянный мониторинг «биодаты», стимулирование физической активности, ведение мобильных медицинских карт, оперативная связь с медицинским учреждением, расширение функций диагностики — все эти возможности носимых цифровых девайсов, по мнению студентов, способствуют прогрессу в области здравоохранения. Однако это, казалось бы, очевидное социальное благо может «дорого стоить», если доступ к биометрическим данным пользователей будут иметь третьи лица: *«Я могу с легкостью представить, как банк не выдает человеку медицинскую страховку, ипотеку или кредит только потому, что данные с Apple Watch считали у него возможность порока сердца»* (Никита, 73).

Студентов также тревожит перспектива того, что селф-трекинг в будущем может стать повсеместным и принудительным, превратится в инструмент тотального надзора государства и частных корпораций над гражданами. Оцифровка и квантификация личности представляются как *«крайний рубеж вторжения в человеческую жизнь, оставляющий человеку из приватного только, пожалуй, собственные мысли»* (Дарина, 63).

И это будет не только слежение «сверху», каждый станет объектом цифрового наблюдения для других:

«Ты... находишься в зоне тотального контроля. Твой начальник, посмотрев приложение, знает, во сколько ты проснешься, твои коллеги в курсе, что вместо работы над проектом ты ходил вечером в бар... Ты окружен датчиками, которые уже не просто отслеживают — они говорят с тобой. „Ваш пульс выше 120, постарайтесь успокоиться“... „Ваши друзья упомянули Ваше имя десять раз... и три раза говорили о Вас нехорошо“. Ты будешь знать всё. О тебе будут знать всё... Такой контроль — ночной кошмар любого футуролога... Так ли нам необходимо постоянно следить за собой, и влияет ли это действительно на успех того или иного дела?» (Галина, 97).

В этой модели социального мира всепроникающий селф-трекинг способен изменить коммуникативные практики всех социальных институтов. В них будут активно участвовать «цифровые двойники» (поскольку «Вы есть Ваши данные»). Как пишет одна из студенток, *«в поликлиниках больше не нужно будет заводить карту пациента, при выборе работы не придется упоминать свои личностные качества, даже при выборе партнера не нужно будет рассказывать о себе»* (Вера, 10). Собственно, сам выбор во всех ситуациях может быть делегирован алгоритмам,

которые на основе анализа персональных данных сами будут распределять человека на наиболее подходящие для него социальные позиции и роли. Каждый будет на «своем месте», на максимуме своей продуктивности — идеальный объект дисциплинарной власти в ее неолиберальной версии.

Авторы некоторых эссе, воображая будущее селф-трекинга, развивают идею о том, что QS-технологии будут становиться все более «инвазивными». Реконструируя их описания, можно выстроить шкалу проникновения селф-трекинговых технологий в человеческое тело, где есть четыре уровня: 1) быть на теле (соприкоснуться); 2) воздействовать на тело тактильно; 3) проникать в тело; 4) вживляться в качестве имплантов. Первые два уровня цифровыми гаджетами уже пройдены — они являются носимыми (на запястье, в руке, на шее) и вступают с пользователем в активный тактильный контакт (разного рода вибрации в смарт-часах или браслетах). Следующий этап — подкожное проникновение, которое позволит сенсорному датчику производить биохимический анализ крови и при обнаружении отклонений от допустимых показателей вводить корректирующие препараты. Такое устройство, «помпа, аналогичная инсулиновой» (Тамара, 83), могло бы регулировать не только физическое, но и психоэмоциональное состояние носителя сенсора. В репрессивном государстве перспективы применения «инвазивных» технологий слежения еще более разнообразны: «В трекеры могут быть встроены шокеры, механизмы, наркотики, дозаторы с ядом» (Игорь, 85). Наконец, в отдаленном будущем произойдет натурализация селф-трекинговых устройств, например посредством нейроинтерфейсов, обеспечивающих прямую связь между мозгом человека и компьютером. И поскольку такой симбиоз представляется очень вероятным и даже неизбежным, «нам необходимо научиться думать о самих себе, о своих качественных характеристиках как о наборе данных» (Илья, 48). Соучастие в сборе этих данных «вовсе не будет личным делом каждого и все мы станем уже неотъемлемой частью облака» (Александр, 69).

Развивая антиутопический дискурс, авторы эссе апеллируют к источникам трех типов. Во-первых, это научные исследования, рассматривающие феномен селф-трекинга преимущественно в фукодианской «оптике», где он предстает как проявление биополитики и дисциплинарной «заботы о себе». Во-вторых, это известные антиутопии (романы, фильмы, сериалы), сюжеты которых позволяют моделировать роль информационных технологий в недемократических режимах. В-третьих, это медиа, освещающие достижения в сфере мобильной и носимой электроники, а также социальные аспекты дигитализации (например, систему социального рейтинга в Китае). Встречаются в эссе и отсылки к советской истории — в контексте рассуждений о практиках идеологического контроля в тоталитарном обществе.

Авторы ряда работ иллюстрируют свое видение цифрового будущего эпизодами из британского телесериала «Черное зеркало», первый сезон которого вышел в 2011 году. Этот сериал стал не только заметным культурным феноменом, но и объектом критических медиаисследований [Cirucci, Vacker, 2018]. «Черное зеркало» репрезентирует социальные страхи и опасения, связанные с рисками развития информационных технологий, при этом воспринимаясь зрителем как визионерский проект:

«Сегодня, когда смотришь сюжеты сериала „Черное зеркало“ про чипы, которые вживлены под кожу и которые записывают все, что делает, видит и слышит человек („История всей твоей жизни“), клон умершего человека, который полностью состоит из его „цифровой личности“ („Я скоро вернусь“), личностный социальный рейтинг, который помогает тебе устроиться лучше в жизни („Нырок“), или имплантат, который вживается в тело ребенка и помогает отслеживать его перемещения и действия („Архангел“), — они не кажутся такими уж и далекими и утопичными» (Юлия, 109).

Размышляя о будущем селф-трекинг-технологий, авторы эссе прогнозируют их дальнейшее развитие и все более глубокое проникновение во все сферы нашей жизни. Сегодня QS-инструменты — *«лишь продукт так называемой индустрии личностного роста»* (Мила, 102), далекая от совершенства цифровая версия лайф-коуча. Однако становясь все более умными, вездесущими и незаметными, подобные технологии с большой вероятностью изменят онтологию человека и социального мира. Остановить технический прогресс, по мнению студентов, невозможно, но задавать вопросы о социальных рисках и последствиях использования информационных технологий важно. Как заключает в своей работе Дарина (63), *«необходим баланс и критический взгляд на происходящее: цифровая оптимизация жизни слишком близка к ограничению ее свободы».*

Заключение

Как показало наше исследование, рефлексия студентов по поводу селф-трекинга может идти в различных направлениях — от частных описаний собственного опыта до социально-философских обобщений. Размышляя о том, что такое селф-трекинг как индивидуальный выбор и явление культуры, авторы эссе используют прогрессистскую, критическую или нормативно нейтральную риторику.

Также мы обнаружили, что степень и характер вовлечения студентов в цифровой селф-трекинг вариативны. На момент написания эссе значительная часть авторов не являлась пользователями QS-технологий в силу разных причин. Среди не-пользователей технологий селф-трекинга выявились три категории. Одни изначально предпочитают альтернативные методы самопознания и самодисциплины, стараясь как можно меньше привязываться к цифровым устройствам. Другие прошли довольно долгий путь селф-трекинга и отказались от его использования, столкнувшись с травматичными эффектами. Третьи взяли паузу, поскольку уже сформировали нужные привычки с помощью определенных гаджетов и приложений, но в целом открыты для продолжения подобной практики. Все эти статусы подвижны, их изменение зависит от внутренних потребностей и внешних обстоятельств.

Основываясь на историях и бывших, и действующих селф-трекеров — студентов, мы предложили различать три стиля цифрового селф-трекинга. В зависимости от мотивов и особенностей применения QS-технологий это «геймер», «менеджер» и «трансформер». Для «игрока» значимы чувства азарта, новизны и удовольствия; «менеджер» нацелен на наведение порядка в «голове» и жизни; «трансформер» желает кардинально изменить себя телесно и ментально. В реальности любой селф-трекер так или иначе сочетает все три описанные роли, но одна из них в его/ее мотивации может доминировать. Данная типология стилей селф-трекинга от-

части сходна с теми, которые были предложены в предыдущих исследованиях [Gerhard, Hepp, 2018; Gorm, Shklovski, 2019; Lyall, Robards, 2017; Rooksby et al., 2014], но имеет отличительные особенности⁵.

По мнению студентов, существующие цифровые технологии самоизмерения не способны сами по себе привести их пользователя к самооптимизации, их мотивирующее влияние не так велико. Однако в будущем эффективность систем селф-трекинга может значительно возрасти, прежде всего в области здоровья и медицины. В то же время студенты развивают антиутопический дискурс селф-трекинга, тем самым конструируя ряд проблемных зон: использование личных данных в интересах корпораций, перспектива принудительного селф-трекинга (и даже тотального контроля), трансформация социальных практик и институтов под влиянием участия в них «цифровых двойников». Признавая неизбежность дальнейшего технологического развития, авторы эссе считают важным критически оценивать возможные последствия и риски «датафикации» человека и культуры.

Безусловно, у этого исследования есть ограничения. Его участники — студенческая городская молодежь (жители мегаполиса), получающая образование в сфере медиакоммуникаций. Здесь априори есть интерес к цифровым устройствам и с точки зрения жизненного стиля, и с учетом профессиональных ориентиров. Тем интереснее было обнаружить, что эти факторы не обуславливают приверженность идее цифровой квантификации сами по себе. Полученные нами результаты дополняют уже имеющиеся концептуализации QS-практик, основанные преимущественно на качественных интервью с информантами из разных социальных групп. Исследования селф-трекинга на гомогенных выборках, подобных нашей, позволяют, с одной стороны, подтвердить относительную универсальность ранее разработанных моделей, с другой — собрать недостающие фрагменты пазла, детализирующие практику селф-трекинга в ее разнообразии.

Список литературы (References)

Кляйнеберг М. Болезнь и здоровье в эпоху велнеса, селф-трекинга и самооптимизации — на пути к обществу здоровья? // Вестник СПбГУ. Философия и конфликтология. 2018. Т. 34. Вып. 1. С. 17—23. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu17.2018.102>.

Kleineberg M. (2018) Illness and Health in Times of Self-Tracking, Wellness and Self-Optimization. On the Way to the Health Society? *Vestnik of St Petersburg University. Philosophy and Conflict Studies*. Vol. 34. No. 1. P. 17—23. <https://doi.org/10.21638/11701/spbu17.2018.102>. (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>.

⁵ Мы не склонны объяснять сходство нашей модели с уже существующими типологиями селф-трекинга тем, что студенты «воспроизвели» эти типы под влиянием прочитанной литературы. В частности, тип «геймера» имеет мотив развлечения, который универсален. Не обязательно читать работу [Lyall, Robards, 2017], чтобы написать в эссе, что фитнес-гаджет воспринимается тобой как игрушка. Что касается «менеджера» и «трансформера», эти стили не были выделены как таковые в более ранних исследованиях, хотя присущие им черты описывались по отдельности или в других комбинациях.

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

Ajana B. (ed.) (2018). *Self-Tracking: Empirical and Philosophical Investigations*. Cham: Palgrave Macmillan.

Beer D. (2016) *Metric Power*. London: Palgrave Macmillan. <http://doi.org/10.1057/978-1-137-55649-3>.

Braun V., Clarke V. (2006) Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative Research in Psychology*. Vol. 3. No. 2. P. 77—101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>.

Cirucci A. M., Vacker B. (eds.) (2018) *Black Mirror and Critical Media Theory*. Lanham: Lexington Books.

Couldry N., Hepp A. (2016) *The Mediated Construction of Reality*. Cambridge, UK; Malden, MA: Polity Press.

Dijck J. van (2014) Datafication, Dataism and Dataveillance: Big Data between Scientific Paradigm and Ideology. *Surveillance & Society*. Vol. 12. No. 2. P. 197—208. <https://doi.org/10.24908/ss.v12i2.4776>.

Epstein D. A., Ping A., Fogarty J., Munson S. A. (2015) A Lived Informatics Model of Personal Informatics. In: *ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing*. Osaka: UbiComP. P. 731—742. <https://doi.org/10.1145/2750858.2804250>.

Fotopoulou A., O’Riordan K. (2017) Training to Self-Care: Fitness Tracking, Biopedagogy and the Healthy Consumer. *Health Sociology Review*. Vol. 26. No. 1. P. 54—68. <https://doi.org/10.1080/14461242.2016.1184582>.

Foucault M. (1988) The Care of the Self: Vol. 3. In: Foucault M. *The History of Sexuality*. New York: Pantheon.

Gerhard U., Hepp A. (2018) Digital Traces in Context Appropriating Digital Traces of Self-Quantification: Contextualizing Pragmatic and Enthusiast Self-Trackers. *International Journal of Communication*. Vol. 12. P. 683—700.

Gilmore J. N. (2016) Everywear: The Quantified Self and Wearable Fitness Technologies. *Media & Society*. Vol. 18. No. 11. P. 2524—2539. <https://doi.org/10.1177/1461444815588768>.

Goodyear V. A., Armour K. M., Wood H. (2019) Young People and Their Engagement with Health-Related Social Media: New Perspectives. *Sport, Education and Society*. Vol. 24. No. 7. P. 673—688. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1423464>.

Goodyear V. A., Kerner C., Quennerstedt M. (2019) Young People’s Uses of Wearable Healthy Lifestyle Technologies: Surveillance, Self-Surveillance and Resistance. *Sport, Education and Society*. Vol. 24. No. 3. P. 212—225. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1375907>.

- Gorm N., Shklovski I. (2019) Episodic Use: Practices of Care in Self-Tracking. *New Media & Society*. Vol. 21. No. 11—12. P. 2505—2521. <https://doi.org/10.1177/1461444819851239>.
- Kersten-van Dijk E. T., Westerink J. H. D. M., Beute F., IJsselsteijn W. A. (2017) Personal Informatics, Self-Insight, and Behavior Change: A Critical Review of Current Literature. *Human—Computer Interaction*. Vol. 32. No. 5—6. P. 268—296. <https://doi.org/10.1080/07370024.2016.1276456>.
- Li I., Dey A., Forlizzi J. (2010) A Stage-Based Model of Personal Informatics Systems. In: *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. New York: ACM. P. 557—566. <https://doi.org/10.1145/1753326.1753409>.
- Lupton D. (2018) «Better Understanding about What's Going on»: Young Australians' Use of Digital Technologies for Health and Fitness. *Sport, Education and Society*. Vol. 25. No. 1. P. 1—13. <http://dx.doi.org/10.1080/13573322.2018.1555661>.
- Lupton D. (2016) *The Quantified Self: A Sociology of Self-Tracking*. Cambridge: Polity. <https://doi.org/10.1111/1467-9566.12495>.
- Lupton D. (2019) The Thing-Power of the Human-App Health Assemblage: Thinking with Vital Materialism. *Social Theory & Health*. Vol. 17. No. 2. P. 125—139. <https://doi.org/10.1057/s41285-019-00096-y>.
- Lyll B., Robards B. (2017) 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>.
- Mayer-Schoenberger V., Cukier K. (2013) *Big Data. A Revolution That Will Transform How We Live, Work, and Think*. London: John Murray Publishers.
- McEwen K. D. (2018) Self-Tracking Practices and Digital (Re)productive Labour. *Philosophy & Technology*. Vol. 31. P. 235—251. <https://doi.org/10.1007/s13347-017-0282-2>.
- Montagni I., Cariou T., Feuillet T., Langlois E., Tzourio C. (2018) Exploring Digital Health Use and Opinions of University Students: Field Survey Study. *JMIR MHealth and UHealth*. Vol. 6. No. 3. e65. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5876492>.
- Neff G., Nafus D. (2016) *Self-Tracking*. Cambridge: The MIT Press.
- Pang B., Varea V., Cavallin S., Cupac A. (2019) Experiencing Risk, Surveillance, and Presumption: Health and Physical Education Students' Perceptions of Digitised Health and Physical Activity Data. *Sport, Education and Society*. Vol. 24. No. 8. P. 801—813. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1491835>.
- Pink S., Fors V. (2017) Self-Tracking and Mobile Media: New Digital Materialities. *Mobile Media & Communication*. Vol. 5. No. 3. P. 219—238. <https://doi.org/10.1177/2050157917695578>.
- Radovic A., McCarty C. A., Katzman K., Richardson L. P. (2018) Adolescents' Perspectives on Using Technology for Health: Qualitative Study. *JMIR Pediatrics and Parenting*. Vol. 1. No. 1. e2. Available at: <http://pediatrics.jmir.org/2018/1/e2/>.

- Richardson S., Mackinnon D. (2018) Becoming Your Own Device: Self-Tracking Challenges in the Workplace. *Canadian Journal of Sociology*. Vol. 43. No. 3. P. 225—250. Available at <https://doi.org/10.29173/cjs28974>.
- Ridgers N.D., Timperio A., Brown H., Ball K., Macfarlane S., Lai S.K., Richards K., Mackintosh K.A., McNarry M.A., Foster M., Salmon J. (2018) Wearable Activity Tracker Use among Australian Adolescents: Usability and Acceptability Study. *JMIR Mhealth Uhealth*. Vol. 6. No. 4. e86. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5917084/>.
- Rooksby J., Rost M., Morrison A., Chalmers M. (2014) Personal Tracking as Lived Informatics. In: *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. New York: ACM. P. 1163—1172. <https://doi.org/10.1145/2556288.2557039>.
- Ruckenstein M., Pantzar M. (2015) Beyond the Quantified Self: Thematic Exploration of a Dataistic Paradigm. *New Media & Society*. Vol. 19. No. 3. P. 401—418. <https://doi.org/10.1177/1461444815609081>.
- Schaefer S. E., Ching C. C., Breen H., German B. (2016) Wearing, Thinking, and Moving: Testing the Feasibility of Fitness Tracking with Urban Youth. *American Journal of Health Education*. Vol. 47. No. 1. P. 8—16. <https://doi.org/10.1080/19325037.2015.1111174>.
- Sharon T. (2017) Self-Tracking for Health and the Quantified Self: Re-Articulating Autonomy, Solidarity, and Authenticity in an Age of Personalized Healthcare. *Philosophy & Technology*. Vol. 30. No. 1. P. 93—121. <https://doi.org/10.1007/s13347-016-0215-5>.
- Swan M. (2012) Health 2050: The Realization of Personalized Medicine through Crowdsourcing, the Quantified Self, and the Participatory Biocitizen. *Journal of Personalized Medicine*. Vol. 2. No. 3. P.93—118. <https://doi.org/10.3390/jpm2030093>.
- Till C. (2019). Creating «Automatic Subjects»: Corporate Wellness and Self-Tracking. *Health*. Vol. 23. No. 4. P. 418—435. <https://doi.org/10.1177/1363459319829957>.
- Till C. (2014) Exercise as Labour: Quantified Self and the Transformation of Exercise into Labour. *Societies*. Vol. 4. P. 446—462. <https://doi.org/10.3390/soc4030446>.
- Topol E. (2012) *The Creative Destruction of Medicine: How the Digital Revolution Will Create Better Health Care*. New York: Basic Books. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2012.0803>.
- Topol E. (2015) *The Patient Will See You Now: The Future of Medicine Is in Your Hands*. New York: Basic Books.
- Whitson J. R. (2013) Gaming the Quantified Self. *Surveillance & Society*. Vol. 11. No. 1—2. P. 163—176. <https://doi.org/10.24908/ss.v11i1/2.4454>.
- Williamson B. (2015) Algorithmic Skin: Health-Tracking Technologies, Personal Analytics and the Biopedagogies of Digitized Health and Physical Education. *Sport, Education and Society*. Vol. 20. No. 1. P. 133—151. <https://doi.org/10.1080/13573322.2014.962494>.