

ГЮЗЕЛЬ ИЛЬЯСОВНА СЕЛЕТКОВА

старший преподаватель кафедры социологии и политологии
Пермского национального исследовательского
политехнического университета,
Пермь, Россия;
e-mail: guzal.ka@mail.ru
ORCID 0000-0003-3402-3473



ЕВГЕНИЯ АНДРЕЕВНА ЛАЗУКОВА

кандидат социологических наук,
доцент кафедры социологии и политологии
Пермского национального исследовательского
политехнического университета,
Пермь, Россия;
e-mail: e.las@mail.ru
ORCID 0000-0002-0384-3703



АНАСТАСИЯ ВЛАДИМИРОВНА РЫБЬЯКОВА

преподаватель-исследователь,
старший преподаватель кафедры социологии и политологии
Пермского национального исследовательского
политехнического университета,
Пермь, Россия
e-mail: a.nastasi.a@mail.ru
ORCID 0009-0001-0199-7610



МИХАИЛ СЕРГЕЕВИЧ НАССОНОВ

кандидат философских наук,
доцент кафедры гуманитарных
и социально-экономических дисциплин
Пермской государственной фармацевтической академии,
Пермь, Россия;
e-mail: nasson@mail.ru
ORCID 0000-0001-9364-0004



Практики селф-трекинга среди городской молодежи

УДК: 316.37

DOI: 10.24412/2079-0910-2024-2-140-154

В статье представлены результаты исследования возникшего в современности феномена селф-трекинга. Целевой группой стали обучающиеся вузов, а ведущей тематикой — самоотслеживание показателей состояния своего тела с помощью цифровых устройств. При обработке полученных данных были использованы факторный и кластерный анализы. Было выделено четыре вида селф-трекинга: рекомендационный и фетишизированный трекинги, обусловленные внешней мотивацией (использование селф-трекинга по рекомендациям «других»), а также диагностический и мотивационный трекинги, выражающие внутреннюю мотивацию (внимание к своему здоровью, стремление улучшить свое физическое состояние). Анализ целей использования селф-трекинга осуществлялся с учетом влияния социально-демографических характеристик (пола и возраста) опрошенных. Кластерный анализ на основе структурной модели целей селф-трекинга позволил выявить два наиболее распространенных кластера: «диагностико-фетишизированный» и «мотивационно-диагностический». В основании обоих находится желание быть осведомленным о показателях работы своего организма, а также стремление к здоровому образу жизни. В случае «диагностико-фетишизированного» трекинга это желание сочетается с «навязанным потреблением» трекинг-гаджетов по причине рекомендации окружающих или желания самопрезентации. В «мотивационно-диагностическом» трекинге стремление к самомониторингу сочетается с внутренней мотивацией использования, обусловленной любопытством и стремлением улучшить свои показатели. На основании оценки и описания полученных результатов определен преобладающий среди них. Проведен анализ причин радости при использовании инструментов селф-трекинга представителями этих кластеров. Полученные результаты могут быть полезны как для разработчиков трекинг-гаджетов (с целью улучшения продукта), так и для самих пользователей (для определения оптимального способа самомониторинга).

Ключевые слова: селф-трекинг, самомониторинг, самоотслеживание, трекер, трекинг-гаджет, молодежь, студенты, мотивация, опрос.

Введение

Малоподвижный образ жизни, с одной стороны, формирование тренда на здоровый образ жизни и занятия спортом — с другой, обострившиеся проблемы окружающей среды, ритм жизни современного города, цифровизация населения, совершенствование средств массовой коммуникации и т. п. — все это в разной степени приводит к необходимости наблюдения и регистрации своих соматических и психических состояний. Развитые технологии в наше время позволяют фиксировать показатели работы организма, регулярность физических нагрузок, качество и продолжительность сна и другие параметры, в связи с чем широкое распространение в обществе получили технологии селф-трекинга (в некоторых источниках это явление маркируется как феномен квантификации телесности). Особую популярность селф-трекинг приобрел среди молодежи как наиболее открытой инновациям социальной группы, для которой взаимодействие с цифровыми технологиями и интернет-пространством становится обыденным. Устройства обрабатывают данные и выстраивают статистику, выявляют корреляцию, благодаря чему пользователь мо-

жет принять необходимые решения для улучшения состояния своего здоровья, изменения образа жизни [Rettberg, 2014]. Все чаще наблюдается стремление молодежи преобразовать социальные действия в количественные онлайн-данные [Нум, 2020], анализируя собранную информацию и распространяя ее в интернет-сообществах.

Под селф-трекингом принято понимать использование различных инструментов (гаджетов, приложений, социальных сетей и проч.) для автоматизации и упрощения процессов получения и анализа данных: от количества пройденных шагов до фиксации психических состояний. Эта технология выгодна тем, что является доступной для широкой аудитории и предполагает возможность регулярного сбора и анализа личных медицинских данных, отражающих работу организма и уровень физической активности в бытовых условиях.

При изучении такого феномена, как селф-трекинг, исследователей интересуют различные аспекты: вопросы, связанные с мотивацией, целеполаганием самоотслеживания [Entreß-Fürsteneck et al., 2019], его использованием для улучшения физической активности, сна, диеты, возможности управления личными данными [Maltseva et al., 2018], опыт применения инструментов для самоотслеживания [Mishra et al., 2019]. Активно изучаются особенности взаимоотношений между медицинскими работниками и пациентами [Piras et al., 2017], используемыми инструментами селф-трекинга.

Существующие публикации подчеркивают междисциплинарность этого явления — его анализируют в рамках компьютерных наук, философии и др. Социологические труды на эту тему касаются теоретических вопросов (концептуализации, теоретических подходов к изучению селф-трекинга как социального явления в рамках социологии медицины), а также практики селф-трекинга среди различных возрастных групп — чаще студенческой молодежи и старшего поколения (от 60 лет).

Тема селф-трекинга в научной литературе появилась относительно недавно, несмотря на то, что способы самомониторинга (веса, роста и иных показателей) были известны и до процесса цифровизации общества [Нум, 2018]. Основным отличием селф-трекинга в условиях цифровизации от предыдущих способов самоотслеживания становится его укорененность в глобальной цифровой инфраструктуре сбора, обработки и передачи данных.

Селф-трекинг становится все более актуальным при рассмотрении особенностей взаимодействия человека и техники. В таком аспекте изучения селф-трекинга значимыми представляются идеи акторно-сетевой теории Б. Латура, согласно которым устройства для самоотслеживания можно рассматривать как элементы социальных отношений [Латур, 2014]. При этом стоит отметить гибридный характер деятельности личности и технических устройств, т. е. последние вступают в отношения в равной мере, как и люди, ограничивая, направляя действия индивидов, влияя на идентичность пользователя.

Так П. Берк (P. Burke) рассматривает общие социальные атрибуты как то, что содержит поведенческие ожидания; это способствует приведению представления о себе в соответствие с отраженными оценками других, в нашем случае — по информации, предоставленной цифровыми устройствами, путем изменения собственного поведения [Burke, 1991]. Предполагается, что люди, пользующиеся инструментами для самоконтроля своего состояния, хотя бы информированными о собственном здоровье, различных показателях работы организма, что позволит им скорректировать свое поведение, образ жизни и не допустить развитие возможных заболеваний.

Новые объекты, например фитнес-браслеты, смарт-часы, «умные» весы, пульсоксиметр, трансмиттер, глюкометр, влияют как на социальную идентичность (здоровый или нездоровый человек), так и на жизненные шансы в целом. Эти устройства дают новые возможности отслеживания своего состояния здоровья, хранения данных, позволяют распространять данные и обмениваться ими в сообществах, влияют на изменение поведения личности, на принятие решения о необходимости обращения к врачу, приеме лекарств и др., тем самым обуславливают жизненные шансы индивида и изменение сетевого капитала. Таким образом, селф-трекинг приводит не только к увеличению объема данных, но также влияет на поведение и самооценку личности [Espeland et al., 2007]. Следует также отметить, что селф-трекинг реактивен: личность меняет свое поведение в ответ на то, что за собой наблюдает, измеряет и оценивает с помощью цифровых инструментов [Espeland et al., 2007].

Я. Ли (I. Li) и др., изучая самомониторинг, выделили пять этапов самоотслеживания: подготовка, сбор, интеграция, размышления, действия [Li, 2010]. На этапе «подготовки», кроме решения вопроса, какую информацию и в какой форме собирать, важным моментом является проблема мотивации самонаблюдения (соответственно, с дифференциацией на внутреннюю и внешнюю) [Kneidinger-Müller, 2018]. Первая связана с желанием личности получить о себе конкретные данные, а вторая — с тем, что другие люди могут подталкивать личность к самонаблюдению. Примером внешней мотивации может выступать рекомендация врача вести наблюдение за определенными параметрами работы своего организма. Д. Луптон [Lupton, 2014] (в зависимости от критериев «добровольный/недобровольный», «публичный/частный» самомониторинг) различает «частное», «подталкиваемое», «общественное», «навязанное», «эксплуатируемое» самонаблюдение. Причем первые три можно отнести к внутренней мотивации, а навязанное и эксплуатируемое — к внешней.

Дж. Руксби и его коллеги выделяют направленный, документальный, диагностический, вознаграждающий и фетишизированный селф-трекинг, детерминированный историей жизни личности и социальным контекстом использования цифровых инструментов для самомониторинга. Таким образом, желание узнать о своем состоянии, диагностировать его, изменить жизненные привычки, а также улучшить собственную жизнь и повысить эффективность принимаемых решений можно отнести к внутренним мотивам самонаблюдения [Ruckenstein et al., 2015]. Использование селф-трекинга по рекомендациям «других» (врачей, знакомых) или «демонстративное», когда, например, данные наблюдений используются как материал для постов или сторителлинга, можно отнести к внешней мотивации. Кроме того, на основании подобной датафикации и квантификации можно манипулировать сознанием для создания должного образа жизни, а также создавать механизмы более эффективных продаж все более усовершенствованных гаджетов.

Важно еще раз резюмировать, что самонаблюдение для понимания и оптимизации своего «я», своей идентичности может отражать как индивидуальные, так и социальные факторы [Делёз, 1998]. Индивидуальные факторы связаны с личным желанием применения трекинг-гаджетов, например, обусловлены стремлением улучшить свое физическое состояние. Социальные факторы связаны с внешними мотивами, соизмерением себя с конкретными шаблонами, нормами (например, мониторинг физических характеристик и их улучшение для соответствия ожидаемой социальной норме, такой как идеальный вес).

Можно сказать, мотивация пользователя влияет не только на практику селф-трекинга, обуславливая выбор способа сбора данных, степень вовлеченности процедурой самомониторинга, но и на процесс интерпретации полученных данных, способствуя формированию социальной идентичности пользователя.

Возникает вопрос: какая из представленных мотиваций для занятия селф-трекингом преобладает среди современной молодежи? Что более значимо — внутренняя мотивация, воплощенная в стремлении к здоровому образу жизни, желанию быть информированным о состоянии своего здоровья («селф-трекинг для себя»), или же внешняя мотивация, обусловленная существующими «эталоном красоты и заботы о себе», стремлением соответствовать определенному стандарту «активного человека», уделяющего внимание своему здоровью по рекомендации «других» и демонстрирующего свои достижения («селф-трекинг для других»). Выдвинем гипотезу о доминировании внешней мотивации. Возможно, преобладание внешней мотивации отражает форму «показного потребления», участвующего в «работе» по конструированию социальной идентичности молодежи, выступая атрибутом определенного социального статуса.

Материалы и методы

Опрос о мониторинге своего состояния с помощью цифровых устройств проводился в 2023 г. среди студентов вузов г. Перми. Выборка составила 227 респондентов. Тип выборки: целевая. В выборочной совокупности в большей степени представлены девушки (77% по сравнению с 23% юношей) в возрасте от 18 до 20 лет (84,5%).

Для изучения целей использования цифровых инструментов респондентам задавался полуоткрытый вопрос с возможностью выбора нескольких вариантов ответа на основе дихотомической шкалы.

Были использованы факторный, кластерный анализы.

Результаты и обсуждение

В ходе исследования был проведен анализ целей использования селф-трекинга (см. табл. 1). В первую очередь респонденты применяют цифровые устройства ради любопытства и для отслеживания своего прогресса (по 55%). Второе место по популярности занимают: желание вести здоровый образ жизни (38,2%), стремление следить за важными показателями работы своего организма (37,2%) и повысить свою мотивацию (32,5%). Каждый четвертый пользуется цифровыми устройствами потому, что их подарили (27,7%). Также четверть респондентов отслеживают свои привычки с помощью гаджетов и стремятся сформировать новые (25,7%). Значительно реже опрошенные используют трекеры по рекомендации других пользователей (8,9%), чтобы делиться своими результатами с другими (4,7%) и по рекомендациям врача (3,7%).

Табл. 1. Цели применения инструментов селф-трекинга (в % от опрошенных)
 Table 1. Purposes of using self-tracking tools (in % of respondents)

Цель	%
Ради любопытства	55,0
Для отслеживания своего прогресса (своих изменений)	55,0
Чтобы вести здоровый образ жизни	38,2
Чтобы следить за важными показателями работы организма	37,2
Для повышения мотивации	32,5
Использовал(-а) потому, что подарили	27,7
Чтобы отслеживать свои привычки и формировать новые	25,7
Чтобы не отставать от современных веяний	11,5
По рекомендации других пользователей	8,9
Чтобы делиться своими результатами с другими и сравнивать их	4,7
По рекомендации врача	3,7

Для юношей основной причиной использования трекеров становится любопытство (его отметили 55,8% юношей и 54,7% девушек). В свою очередь для 40,5% девушек устройства для самоконтроля необходимы, чтобы следить за важными показателями работы организма. Эту причину среди юношей называют значительно реже (лишь каждый четвертый). Примечательно, что в возрастной группе старше 22 лет этот мотив является наиболее распространенным (его отмечают 64,7% опрошенных). Кроме того, устройства для самоконтроля помогают вести здоровый образ жизни. Об этом говорят примерно 4 из 10 человек каждого пола (38,5% девушек и 37,2% юношей), по мере увеличения возраста этот мотив все чаще называют в качестве основной причины применения.

Можно констатировать, основываясь на результатах, что применение инструментов селф-трекинга по мере увеличения возраста обусловлено большим вниманием пользователей к состоянию своего здоровья и желанием вести здоровый образ жизни, по сравнению с младшей возрастной группой, среди которой опыт применения трекеров чаще сопряжен с любопытством.

При использовании инструментов селф-трекинга (независимо от пола) реже отмечают такие причины, как повышение мотивации (характерно для каждого третьего опрошенного) и отслеживание своих привычек с целью формирования новых (свойственно лишь каждому четвертому). Более 27% пользуются этими гаджетами, потому что их подарили.

Выявлено, что девушки чуть в большей степени ориентированы на результат при использовании устройств для самоконтроля, нежели юноши: они чаще называют в качестве наиболее распространенной причины использования таких устройств «отслеживание своего прогресса (своих изменений)» (56,1 и 51,2% соответственно). При этом по мере увеличения возраста значимость этого мотива возрастает.

Стремление использовать эти технические средства, чтобы не отставать от современных веяний, не является распространенным мотивом и чаще встречается среди юношей (16,3%), чем среди девушек (10,1%). Важно отметить, что по мере увеличения возраста снижается значимость этого мотива.

Стремление делиться своими результатами с другими и сравнивать их (отражающее «показное» потребление) встречается крайне редко (лишь у 4,7% опрошенных).

независимо от пола), еще реже студенты говорят об использовании устройств по рекомендации врача (2,3% юношей и 4,1% девушек). По мере взросления этот мотив становится более распространенным.

Далее в ходе анализа результатов был проведен факторный анализ целей исследования. Анализ значения меры адекватности выборки Кайзера — Мейера — Олкина — 0,7 — показал обоснованность применения и целесообразность факторного анализа в силу коррелированности факторов. С помощью метода анализа главных компонент и использования вращения варимакс с нормализацией Кайзера было выделено четыре компонента (см. табл. 2).

Табл. 2. Цели использования цифровых инструментов: повернутая матрица компонент

Table 2. Purposes of using digital tools: rotated matrix of components

Цели использования цифровых инструментов	Компоненты			
	1	2	3	4
Чтобы вести здоровый образ жизни	0,796	0,052	0,001	0,087
Для отслеживания своего прогресса (своих изменений)	0,765	-0,064	0,071	0,058
Чтобы отслеживать свои привычки и формировать новые	0,612	0,138	-0,013	-0,039
Чтобы следить за важными показателями работы организма	0,591	0,206	0,006	-0,082
По рекомендации врача	0,144	0,788	0,055	-0,033
По рекомендации других пользователей	0,067	0,783	0,011	0,038
Чтобы не отставать от современных веяний	0,172	0,062	0,772	0,028
Использовал(-а) потому, что подарили	-0,179	-0,042	0,719	-0,051
Чтобы делиться своими результатами с другими и сравнивать их	0,130	0,360	0,456	0,372
Ради любопытства	-0,141	-0,057	0,022	0,837
Для повышения мотивации	0,503	0,100	-0,038	0,547

В компоненту «диагностический трекинг» попали цели, связанные с заботой о здоровье, отслеживанием своих показателей: ради здорового образа жизни (0,796), чтобы отслеживать свой прогресс (0,765), свои привычки (0,612), следить за показателями организма (0,591). В компоненту «рекомендационный трекинг» попали цели, связанные с рекомендациями врача (0,788) и рекомендациями других пользователей (0,783). В компоненту «фетишизированный трекинг» попали цели, связанные со стремлением не отставать от современных веяний (0,772), и использование из-за того, что гаджет подарили (0,719), желание делиться своими результатами с другими и сравнивать их (0,456). В компоненту «мотивационный трекинг» вошли цели, связанные с любопытством (0,837) и повышением мотивации (0,547). Рекомендационный трекинг и фетишизированный можно отнести к внешней мотивации, а диагностический и мотивационный — к внутренней.

Затем была построена структурная модель целей селф-трекинга студентов (см. рис. 1). При ее анализе видно, что студенты в основном используют селф-трекинг ради диагностических целей (52%) и почти вдвое меньше — для повышения мотива-

ции (29%). Это внутренние мотивы, они преобладают над внешними — рекомендационным и фетишизированным трекингом, которые суммарно занимают менее 1/5 всех мотивов селф-трекинга (19%).

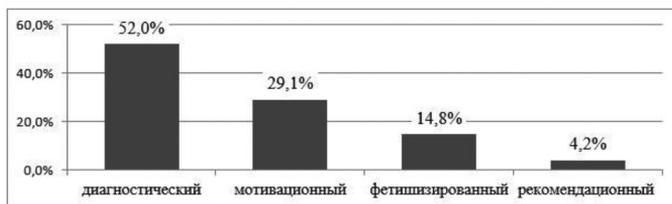


Рис. 1. Виды селф-трекинга студентов по целям (% от количества ответов)

Fig. 1. Types of self-tracking of students by goals (% of number of responses)

Далее была проведена кластеризация K-means (k-средними) и получено три кластера. В первый «диагностико-фетишизированный» кластер попали те, чьи цели включают в себя отслеживание своего прогресса (66,2%), показателей работы организма, стремление к здоровому образу жизни (43,1%) и использование из-за того, что гаджет подарили (41,5%). Во второй «мотивационно-диагностический» кластер попали те респонденты, которые используют их ради любопытства (85,5%), для повышения мотивации (42,7%), а также для отслеживания своего прогресса (47,0%) и ведения здорового образа жизни (32,5%). В третий «диагностико-рекомендационный» кластер попали те, кто стремится отслеживать свои показатели (77,8%), свой прогресс (66,7%), и те, кто пользуется гаджетом по рекомендации других (пользователей — 66,7% и врача — 77,8%).

В первый кластер входит 101 респондент, во второй — 117, в третий — 9 респондентов. Последний кластер (в силу своей малочисленности) далее не учитывался.

Половина опрошенных студентов (51,1%) отмечают, что испытывают позитивные эмоции от селф-трекинга, но мотивы этого могут различаться (см. табл. 3).

Так, представители обоих кластеров отмечают, что использование цифрового самоотслеживания приносит им радость из-за возможности фиксировать достижение поставленных целей и улучшение результатов. Различие в том, что представители мотивационно-диагностического кластера чаще отмечают, что испытывают радость из-за достижения результатов, по сравнению с респондентами из диагностико-фетишизированного кластера (41,1 и 34,9% соответственно). Респонденты отмечают, что испытывают чувство гордости, когда достигают своей цели: «горжусь собой, когда вижу, что цель достигнута»; «испытываю гордость за себя». Это можно объяснить наличием ориентации на улучшение своих показателей, лежащей в основе применения трекинг-гаджетов представителями мотивационно-диагностического кластера.

Второе и третье место причин радости у диагностико-фетишизированного кластера занимают причины, направленные на себя: отслеживание своих точных данных (25,5%) и возможность видеть прогресс (20,9%). При этом они отмечают, что селф-трекинг несет объективные данные, по которым можно определить, «все ли у них в норме», т. е. студенты отвечают для себя на вопрос: здоровы они или нет? Таким образом, селф-трекинг влияет на выстраивание идентичности «здоровый/нездоровый человек». Так, респонденты при использовании селф-трекинга «видят

Табл. 3. Причины радости представителей диагностико-фетишизированного и мотивационно-диагностического кластеров¹

Table 3. Reasons for the joy of representatives of the diagnostic-fetishized and motivational-diagnostic clusters

Причины радости	Диагностико-фетишизированный кластер		Мотивационно-диагностический кластер	
	%	Ранг	%	Ранг
Достижение целей, результатов и превышение их	34,9	1	41,1	1
Отследить показатели, увидеть точные данные, здоров, все в норме	25,5	2	17,9	3
Вижу прогресс	20,9	3	19,7	2
Удобство использования, интересный гаджет, новые технологии	14,0	4	16,0	4–5
Сравниваю, испытываю гордость, мотивирует	11,6	5	7,2	6
Отслеживание времени тренировок, количества шагов	9,3	6	16,1	4–5
Сбрасываю вес, вес в пределах нормы	4,7	7	3,6	8
Красиво, модно	2,3	8–9	0	—
Другое, не знаю	2,3	8–9	5,4	7
Всего (человек)	43		56	

свое состояние здоровья», испытывают «чувство облегчения, зная, что ритм сердца в порядке», он им «помогает отследить те показатели здоровья, которые больше всего интересуют», понимают, «как легко следить за здоровьем». У представителей мотивационно-диагностического кластера на втором месте находится возможность следить за своим прогрессом (19,7%), видеть продвижение к поставленной цели, а на третьем — отслеживание показателей своего здоровья (17,9%). Они получают удовлетворение при достижении поставленных целей и видят себя в роли активного участника конструирования своего здоровья и благополучия. Для представителей этого кластера важно видеть собственный прогресс и достижения, а использование гаджетов позволяет им наглядно отслеживать свои результаты и улучшения. С другой стороны, представители диагностико-фетишизированного кластера могут испытывать радость не только при достижении определенных результатов, но и при самом процессе селф-трекинга, который может быть своего рода увлечением, приносящим удовольствие. Они могут наслаждаться возможностью изучать свои данные, анализировать их и экспериментировать с различными методами самомониторинга.

На четвертом месте у студентов, попавших в диагностическо-фетишизированный кластер, находятся причины, связанные с самим гаджетом: 14% представи-

¹ Процентные отношения и итоги основаны на респондентах. Группа дихотомий сведена в таблицу на момент значения 1.

телей этого кластера отмечают, что гаджеты удобны в использовании, интересны. Так, трекинг-гаджет может быть для них не только функциональным инструментом, но и стильным аксессуаром. Их привлекает восприятие гаджета как чего-то нового, ранее неизвестной технологии, тогда как у представителей мотивационно-диагностического кластера эта причина делит четвертое место (16%) с возможностью отслеживания времени тренировок, количества пройденных шагов (16,1%), т. е. выполнения действий, приводящих к достижению поставленных целей. О последней причине представители мотивационно-диагностического кластера говорят практически в два раза чаще представителей диагностическо-фетишизированного кластера.

Возможность сравнить данные находится на пятом месте у представителей диагностическо-фетишизированного кластера (11,6%); при этом они говорят об этой причине в два раза чаще других. Также только представители этого кластера отмечают, что использование трекинг-гаджетов «модно». Для них использование трекеров является модным и современным трендом, подчеркивающим их стиль и вкус, рассматривается как способ выделиться из толпы, стремление показать свою современность и информированность о последних технологических новинках. В этом случае селф-трекинг может выступать средством выражения своей принадлежности к определенной социальной группе.

Отдельно при кодировании были вынесены данные, направленные на контроль веса, так как эта причина ярко демонстрирует присутствие в мотивации социальных факторов, связанных с желанием сравнить себя с существующими в массовом сознании эталонами. Поэтому мотив радости, обусловленный стремлением следить за своим весом, имеет одинаковый процент среди представителей обоих кластеров (3,6–4,7%): диагностико-фетишизированного и мотивационно-диагностического. Вероятно, это связано с тем, что в современном обществе существует определенный идеал физической формы и внешности, пропагандируемый в СМИ и социальных сетях, в результате формируется желание соответствовать этим стандартам. Кроме того, контроль веса также может быть связан с желанием улучшить свое здоровье и физическую форму.

Таким образом, с одной стороны, гаджеты могут выполнять положительные, стимулирующие функции, способствуя формированию позитивной мотивации, повышению самооценки личности, особенно если люди достигают своих целей или видят прогресс в своих усилиях. С другой стороны, использование трекинг-гаджетов может привести к внутреннему давлению и стрессу, поскольку пользователи стараются соответствовать установленным целям и нормам. Так, среди причин тревожности при использовании трекеров респонденты в основном называли «неудовлетворенность своими показателями, недостижение поставленных целей» или «ожидание показателей, не соответствующих норме». Респонденты могут чувствовать себя неудовлетворенными, если не достигают своих целей или не используют трекер постоянно. Кроме того, зависимость от трекера может привести к игнорированию физических потребностей и нарушению здоровья. Поэтому важно находить баланс при постановке адекватных (достижимых) целей и интерпретации полученных при селф-трекинге данных. В этом случае трекинг-гаджет становится необходимым и полезным инструментом.

Полученные результаты и выводы из проведенного исследования могут быть полезны как для разработчиков трекинг-гаджетов с целью улучшения продукта и

дальнейшего предложения пользователям более гибкого и настраиваемого функционала, так и для пользователей, чтобы они могли осознать потенциальные негативные последствия и стремились к поиску баланса в использовании трекеров. Кроме того, результаты могут быть актуальны для спортивных тренеров в образовательных целях и с целью предоставления рекомендаций по использованию трекинг-гаджетов без вреда для здоровья.

При этом исследование может иметь ряд ограничений, связанных с объемом выборочной совокупности и ее характеристиками, что может ограничить обобщение результатов на все население. Также ограничением может выступать то, что полученные данные могут искажаться, так как они основаны на воспоминаниях и мнениях участников, а также участники могут предоставлять неполные сведения о своей мотивации, стараться дать социально одобряемый ответ.

Эти ограничения по мере возможного были учтены исследователями при интерпретации результатов и формулировании выводов. Интерес вызывает исследование долгосрочной мотивации использования трекинг-гаджетов.

Выводы

В условиях технического прогресса и все возрастающей цифровизации, дигитализации и датафикации современного общества селф-трекинг становится эффективным способом сбора данных о состоянии своего организма и других важных показателей физической и соматической активности, полученных с помощью цифровых устройств.

Изучая опыт использования селф-трекинга в повседневной жизни молодым поколением, мы приходим к пониманию того, что служит фундаментом для внутренней и внешней мотивации самомониторинга. Внутренняя мотивация имеет место в ситуации, когда применение селф-трекинга обусловлено желанием личности быть информированной о состоянии собственного здоровья и в дальнейшем изменить образ жизни (или скорректировать его). Внешняя мотивация к самомониторингу вызвана стремлением личности соответствовать ожиданиям окружающих, рассматривая селф-трекинг как способ формирования социальной идентичности «успешного человека», демонстрирующего свои достижения. В каждом из этих случаев, несмотря на различие мотивов использования гаджетов, возможность отследить достижение поставленных целей приносит личности радость и удовольствие.

Согласно полученным данным, среди молодежи преобладает внутренняя мотивация селф-трекинга: превалирует отслеживание показателей работы организма и уровня физической активности, сопряженное с ориентацией на повышение мотивации к ведению здорового образа жизни, улучшению своей физической формы.

Кластерный анализ на основе структурной модели целей селф-трекинга позволил выявить два наиболее распространенных кластера: «диагностико-фетишизированный» и «мотивационно-диагностический». В основании обоих находится желание быть осведомленным о показателях работы своего организма, а также стремление к здоровому образу жизни. Однако в случае «диагностико-фетишизированного» трекинга это желание сочетается с «навязанным потреблением» трекинг-гаджетов по причине рекомендации окружающих (или подарка) или желания самопрезентации. В случае «мотивационно-диагностического» трекинга стремление к само-

мониторингу сочетается с внутренней мотивацией использования, обусловленной любопытством и стремлением улучшить свои показатели.

Для представителей «диагностико-фетишизированного» кластера селф-трекинг рассматривается в качестве возможности мониторинга собственного состояния, что приводит к проверке личности на основе категорий «здоровый/нездоровый человек» и дает ощущение рефлексии настоящего себя, повышая уважение, основанное на подлинности. При этом студенты, относящиеся к этому типу, чаще отмечают внимание к самому трекинг-гаджету, так же как и возможность сравнить свои результаты с показателями других пользователей (демонстрация себя).

У представителей «мотивационно-диагностического» кластера селф-трекинг прежде всего ориентирован на мониторинг своих достижений, восприятие себя как «успешного человека», когда проверка своих действий с помощью цифрового мониторинга способствует формированию чувства достижения, что также повышает самооценку, основанную на эффективности [Stets et al., 2014]. Поэтому респонденты, у которых цели относятся к «мотивационно-диагностическому» кластеру, чаще испытывают радость от достижений, на которые рассчитывали (достигнутый результат рассматривается как награда).

Проанализировав полученные в ходе исследования результаты, мы пришли к выводу о доминировании «мотивационно-диагностического» кластера из двух наиболее распространенных, с использованием «селф-трекинга для себя» и преобладанием внутренней мотивации. Таким образом, «внешние» мотивы (рекомендационный и фетишизированный трекинг) хоть и встречаются среди респондентов, но реже, чем «внутренние» мотивы, что опровергает нашу гипотезу.

Современные тенденции отражают растущий интерес к селф-трекингу и его потенциалу для мотивации и самоулучшения. Дальнейшие исследования мотивации селф-трекинга могут быть связаны с изучением эффективности новых технологий, новых способов сбора данных и анализа результатов; исследованием влияния внешних стимулов, таких как награды или конкуренция, которые могут повысить мотивацию к селф-трекингу; с изучением социальной идентичности пользователей — как участие в социальной группе или получение обратной связи от других людей может повысить мотивацию, способствуя достижению поставленных целей.

Литература

- Делёз Ж. Фуко / Пер. с франц. Е.В. Семиной. М.: Изд-во гуманитарной литературы, 1998. 172 с.
- Латур Б. Пересборка социального: введение в акторно-сетевую теорию / Пер. с англ. И. Полонской; под ред. С. Гавриленко. М.: Изд. дом Высшей школы экономики, 2014. 384 с.
- Ним Е.Г. Селф-трекинг как практика квантификации телесности: концептуальные контуры // Антропологический форум. 2018. № 38. С. 172–192.
- Ним Е.Г. Студенческий дискурс о цифровом селф-трекинге: риторики и практики // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 2. С. 191–211.
- Burke P. Identity Processes and Social Stress // American Sociological Review. 1991. Vol. 56. No. 6. P. 836–849. DOI: 10.2307/2096259.
- Espeland W.N., Sauder M. Rankings and Reactivity: How Public Measures Recreate Social Worlds // American Journal of Sociology. 2007. Vol. 113. No. 1. P. 1–40. URL: <https://sociology>.

northwestern.edu/documents/faculty-docs/faculty-research-article/rankings-and-reactivity-2007.pdf (date accessed: 07.11.2023).

Entreß-Fürsteneck M., Gimpel H., Nüske N., Rückel T., Urbach N. Self-Tracking and Gamification: Analyzing the Interplay of Motivations, Usage and Motivation Fulfillment // 14th International Conference on Wirtschaftsinformatik; February 24–27, 2019. Siegen, Germany. 2019. P. 1130–1140.

Kneidinger-Müller B. Self-Tracking Data as Digital Traces of Identity: A Theoretical Analysis of Contextual Factors of Self-Observation Practices // International Journal of Communication 2018. No. 12. P. 629–646. URL: <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/5869/2257> (date accessed: 07.11.2023).

Li I., Dey A., Forlizzi J. A Stage-Based Model of Personal Informatics Systems // CHI 2010: Proceedings of the Conference on Human Factors in Computing Systems. 2010. P. 557–566. DOI: 10.1145/1753326.1753409.

Lupton D. Self-Tracking Modes: Reflexive Self-Monitoring and Data Practices // Paper Presented at Imminent Citizenships: Personhood and Identity Politics in the Informatic Age, Canberra, Australia, 2014. DOI: 10.2139/ssrn.2483549.

Maltseva K., Lutz C. A Quantum of Self: a Study of Self-Quantification and Self-Disclosure // Computers in Human Behavior. 2018. No. 81. P. 102–114. DOI: 10.1016/j.chb.2017.12.006.

Mishra S.R., Predrag K., John M.W., Hekler E.B., Omberg L., Kellen M., Mangravite L. Supporting Coping with Parkinson's Disease through Self-Tracking // CHI 2019: Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems; May 4–9, 2019. Glasgow, Scotland, United Kingdom. 2019. P. 1–16. DOI: 10.1145/3290605.3300337.

Piras E.M., Miele F. Clinical Self-Tracking and Monitoring Technologies: Negotiations in the ICT-Mediated Patient–Provider Relationship // Health Sociology Review. 2017. Vol. 26. No. 1. P. 38–53. DOI: 10.1080/14461242.2016.1212316.

Rettberg W.J. Seeing Ourselves through Technology // How We Use Selfies, Blogs and Wearable Devices to See and Shape Ourselves / Ed. H.G. Corneliussen. London: Palgrave Macmillan, 2014. 101 p. DOI: 10.1057/9781137476661.

Ruckenstein M., Pantzar M. Dated Life: Techno-anthropology as a Site for Exploration and Experimentation // *Techne: Research in Philosophy and Technology*. 2015. Vol. 19. No. 2. P. 193–212. DOI: 10.13140/RG.2.1.2553.7762.

Stets J., Burke P. Self-Esteem and Identities // *Sociological Perspectives*. 2014. Vol. 57. No. 4. P. 409–433. DOI: 10.1177/0731121414536141.

Self-Tracking Practices among the Urban Youth

GYUZEL I. SELETKOVA

Perm National Research Polytechnic University,
Perm, Russia;
e-mail: guzal.ka@mail.ru

EVGENIA A. LAZUKOVA

Perm National Research Polytechnic University,
Perm, Russia;
e-mail: e.las@mail.ru

ANASTASIA V. RYBYAKOVA

Perm National Research Polytechnic University,
Perm, Russia;
e-mail: a.nastasi.a@mail.ru

MIKHAIL S. NASSONOV

Perm State Pharmaceutical Academy,
Perm, Russia;
e-mail: nasson@mail.ru

This text is the result of a study of the self-tracking phenomenon that has emerged recently. The target group included university students, and the leading topic was self-tracking of their body condition indicators using digital devices. Factor and cluster analyses were used to process the obtained data. The following 4 types of self-tracking were identified in the course of the study: recommendation and fetishised tracking, conditioned by external motivation (using self-tracking on the recommendations of “others”), in addition, diagnostic and motivational tracking, expressing internal motivation, which is associated with attention to one’s health, with the desire to improve one’s physical condition. The analysis of the goals of using self-tracking was carried out taking into account the influence of socio-demographic characteristics (gender and age) of the respondents. Cluster analysis, which is based on the structural model of self-tracking goals, allowed us to identify the two most common clusters: “diagnostic-fetishized” and “motivational-diagnostic”. The desire to be aware of one’s body’s performance is at the core of both, and there is also an aspiration for a healthy lifestyle. This aspiration is combined with “compulsive consumption” of tracking gadgets due to the recommendation of others or the desire for self-presentation in the case of “diagnostic-fetishized” tracking. In “motivational-diagnostic” tracking, the pursuit of self-monitoring is combined with intrinsic motivation to use, driven by curiosity and the desire to improve one’s performance. The predominant one among them is determined based on the evaluation and description of the results obtained. Reasons for joy in using self-tracking tools by representatives of these clusters were analyzed. The results that were obtained may have benefits for both tracking gadget developers (to improve the product) and users (to determine the best way to self-monitor).

Keywords: self-tracking, self-monitoring, tracker, tracking gadget, youth, students, motivation, survey.

References

- Burke, P. (1991). Identity Processes and Social Stress, *American Sociological Review*, 56 (6), 836–849. DOI: 10.2307/2096259.
- Delyoz, Zh. (1998). *Fuko* [Foucault], Moskva: Izd-vo gumanitarnoy literatury (in Russian).
- Entreß-Fürsteneck, M., Gimpel, H., Nüske, N., Rückel, T., Urbach, N. (2019). Self-tracking and Gamification: Analyzing the Interplay of Motivations, Usage and Motivation Fulfillment, in *14th International Conference on Wirtschaftsinformatik; February 24–27* (pp. 1130–1140), Siegen, Germany.
- Espeland, W.N., Sauder, M. (2007). Rankings and Reactivity: How Public Measures Recreate Social Worlds, *American Journal of Sociology*, 113 (1), 1–40. Available at: <https://sociology.northwestern.edu/documents/faculty-docs/faculty-research-article/rankings-and-reactivity-2007.pdf> (date accessed: 07.11.2023).

Kneidinger-Müller, B. (2018). Self-Tracking Data as Digital Traces of Identity: A Theoretical Analysis of Contextual Factors of Self-Observation Practices, *International Journal of Communication*, no. 12, 629–646. Available at: <https://ijoc.org/index.php/ijoc/article/view/5869/2257> (date accessed: 07.11.2023).

Latur B. (2014). *Peresborka sotsial'nogo: vvedeniye v aktorno-setevuyu teoriyu* [Reassembling the social: an introduction to actor-network theory], Moskva: Izd. dom Vyshey shkoly ekonomiki (in Russian).

Li, I., Dey, A., Forlizzi, J. (2010). A Stage-Based Model of Personal Informatics Systems, in *CHI 2010: Proceedings of the Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 557–566). DOI: 10.1145/1753326.1753409.

Lupton, D. (2014). Self-Tracking Modes: Reflexive Self-Monitoring and Data Practices, in *Paper Presented at Imminent Citizenships: Personhood and Identity Politics in the Informatic Age*, Canberra, Australia. DOI: 10.2139/ssrn.2483549.

Maltseva, K., Lutz, C. (2018). A Quantum of Self: a Study of Self-Quantification and Self-Disclosure, *Computers in Human Behavior*, no. 81, 102–114. DOI: 10.1016/j.chb.2017.12.006.

Mishra, S.R., Predrag, K., John, M.W., Hekler, E.B., Omberg, L., Kellen, M., Mangravite, L. (2019). Supporting Coping with Parkinson's Disease through Self-Tracking, in *CHI 2019: Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems; May 4–9, 2019* (pp. 1–16), Glasgow, Scotland, United Kingdom. DOI: 10.1145/3290605.3300337.

Nim E.G. (2018). Self-treking kak praktika kvantifikatsii telesnosti: kontseptual'nyye kontury [Self-tracking as a practice of quantifying the body: conceptual outlines], *Antropologicheskij forum*, no. 38, 172–192 (in Russian).

Nim E.G. (2020). Studencheskiy diskurs o tsifrovom self-trekinge: ritoriki i praktiki [Student discourse on digital self-tracking: rhetorics and practices], *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskiye i sotsial'nyye peremeny*, no. 2, 191–211 (in Russian).

Piras, E.M., Miele, F. (2017). Clinical Self-Tracking and Monitoring Technologies: Negotiations in the ICT-Mediated Patient–Provider Relationship, *Health Sociology Review*, 26 (1), 38–53. DOI: 10.1080/14461242.2016.1212316.

Rettberg W.J. (2014). *Seeing Ourselves through Technology. How We Use Selfies, Blogs and Wearable Devices to See and Shape Ourselves*, H.G. Corneliussen (Ed.), London: Palgrave Macmillan. DOI: 10.1057/9781137476661.

Ruckenstein, M., Pantzar, M. (2015). Datafied Life: Techno-Anthropology as a Site for Exploration and Experimentation, *Techné: Research in Philosophy and Technology*, 19 (2), 193–212. DOI: 10.13140/RG.2.1.2553.7762.

Stets, J., Burke, P. (2014). Self-Esteem and Identities, *Sociological Perspectives*, 57 (4), 409–433. DOI: 10.1177/0731121414536141.