

Цифровой образ тела пользователей устройств для селф-трекинга*

Е. С. Богомякова

Санкт-Петербургский государственный университет,
Российская Федерация, 199034, Санкт-Петербург, Университетская наб., 7–9

Для цитирования: Богомякова Е. С. Цифровой образ тела пользователей устройств для селф-трекинга // Вестник Санкт-Петербургского университета. Социология. 2023. Т. 16. Вып. 2. С. 183–196. <https://doi.org/10.21638/spbu12.2023.205>

В статье представлены результаты эмпирического исследования, реализованного в комбинированной стратегии в 2020–2021 гг. и направленного на изучение цифровых практик заботы жителей мегаполиса о своем здоровье. Одним из предметов интереса выступил цифровой селф-трекинг, а именно способы взаимодействия пользователей с информацией о состоянии организма, поставляемой персональными устройствами, и конструирование в результате этого процесса образа тела. Анализ полученных данных позволил сформулировать ряд выводов. Так, для значительной части активных пользователей цифровых девайсов генерируемый визуальный контент, показывающий на экране квантифицированный образ тела, представляет существенный интерес. Возникают эффект доступа к «настоящему» телу и риски разрыва между личными ощущениями и цифровыми данными. В пользу цифровой информации выдвигаются следующие аргументы: 1) гаджет способен фиксировать показатели, недоступные на уровне телесных ощущений; 2) он генерирует контент способами, выходящими за пределы возможностей отдельного человека. При возникновении существенных рассогласований между цифровыми данными и субъективным опытом, как правило, речь идет не об их противопоставлении, а о работе по координации и «сглаживанию» информации, получаемой из различных источников. Визуализация данных формирует у владельцев цифровых устройств представление об их физическом состоянии и о прогрессе в достижении поставленных целей. В некоторых случаях цифровой образ тела становится поводом для коммуникации в социальных сетях и способом самопрезентации. Для тех, кто активно практикует цифровой селф-трекинг, образ тела оказывается неполным без наглядной информации, визуализирующей жизненные процессы. Более того, для проживания и переживания телесности опыт видения оказывается сегодня принципиально значимым.

Ключевые слова: цифровой селф-трекинг, цифровые данные, цифровой образ тела, визуализация, интервью, забота о здоровье.

Введение

Знание о теле, его границах и возможностях является ключевым элементом идентичности человека и обязательным условием любого социального действия. Различие между телом феноменологическим, данным нам в непосредственном восприятии, и телом физиологическим [1; 2] составляет одну из основных дилемм не только научного, но и повседневного мышления. На протяжении длительного вре-

* Статья подготовлена при поддержке гранта Российского фонда фундаментальных исследований (РФФИ), проект № 20-013-00770А.

мени доступ к «настоящему» телу и право на расшифровку его знаков — симптомов — принадлежали экспертам — представителям религиозного культа и врачам. Именно они обладали властью трактовать телесные проявления, ставить диагнозы, классифицировать индивидов в соответствии с их физиологическими и эмоциональными особенностями. Даже такие современные средства медицинской диагностики, как УЗИ, рентген, МРТ, КТ, производят образы тела, с одной стороны, открытые для обывателя, а с другой — нуждающиеся в специалисте для перевода полученной картинки на повседневный язык. В то же время сам человек всегда стремился «схватить» собственное тело, дополнить образ «я», получаемый в зеркальном отражении. Отсечки на дверном косяке, фиксирующие рост, детский альбом, содержащий динамические показатели взросления малыша, ведение личных дневников являются лишь некоторыми примерами подобных попыток зафиксировать и постичь тело.

Цифровой селф-трекинг — регулярный сбор, мониторинг и анализ личных данных — биометрических, поведенческих, эмоциональных, социальных — с помощью носимых устройств (wearables), а также смартфонов и мобильных приложений, получает сегодня все большее распространение и открывает новую эру в понимании тела и доступа к нему. Гаджеты позволяют владельцу самостоятельно собирать информацию о различных параметрах образа жизни и состоянии здоровья — о весе, физической активности, психическом состоянии, настроении, частоте сердечных сокращений, уровне глюкозы в крови, температуре тела, частоте дыхания, репродуктивном здоровье, активности мозга и многих других. В отличие от аналоговых устройств¹, цифровые девайсы делают отслеживание самочувствия максимально простым и быстрым. Но более важно то, что генерируемый контент визуализируется и предоставляется владельцу в виде цифр, графиков, диаграмм, статистических выкладок, формируя новый — оцифрованный, квантифицированный образ тела.

Новые отношения, возникающие между телом и гаджетом, а также роль числовых данных в понимании физиологических и эмоциональных состояний человека являются популярными темами научного дискурса. На одном полюсе располагаются основатели и участники движения Quantified Self², уверенные в том, что цифровая информация выполняет роль зеркала, которое показывает человеку его собственное — истинное — тело, высвечивая характеристики, незаметные в повседневной жизни [3]. Очарование цифрами и убеждение, что именно числовые данные предоставляют объективный, точный, верифицируемый образ тела, находят отражение в концептах датафикации и датаизма [4–6]. Согласно такой точке зрения, все многообразие социального мира может быть сведено к количественной онлайн-информации. Идеи об устойчивой и содержательно интерпретируемой статистической связи между цифровыми данными и состоянием здоровья человека находят отражение в понятиях «цифрового фенотипирования»³ и «цифро-

¹ К аналоговым (нецифровым) устройствам для селф-трекинга относятся такие приборы, как тонометр, глюкометр, пульсоксиметр и т. д., также позволяющие человеку самостоятельно контролировать самочувствие, но не генерирующие и не обобщающие получаемый массив данных.

² Основанное в 2007 г. Гэри Вулфом и Кевином Келли сообщество Quantified Self в качестве цели своей деятельности видит оценку достоинств и недостатков цифрового самоконтроля, а также создание среды для свободного и продуктивного обсуждения релевантной проблематики.

³ Цифровое фенотипирование (digital phenotyping) — ежесекундная расширенная количественная оценка расширенного фенотипа человека (behavior) на индивидуальном уровне с использованием данных персональных цифровых устройств. Фенотип человека понимается широко,

вых биомаркеров»⁴ [7; 8]. Обосновываются и разрабатываются модели, способные предсказать возникновение у человека заболевания (например, депрессии) на основе сбора и анализа цифровых сведений различного типа не только о его физиологическом состоянии, но также о поведении, мобильности и т. д.

На противоположном конце континуума представлены исследователи, полагающие, что такая увлеченность «цифрой» имеет и негативные последствия [3; 9]. Стремление превращать все в числа упрощает сложность человеческой природы, понижает значимость тактильного и эмоционального опыта, личных ощущений и переживаний, делает их менее реальными. Сведение самочувствия и образа жизни к цифрам и простым поведенческим алгоритмам упрощает их понимание: питание не сводится лишь к потребленным калориям, а хороший сон — к непрерывному, усталость невозможно выразить лишь показателями пульса и величиной пройденной дистанции. Продолжая эту логику, стоит подчеркнуть, что здесь проблематизируется позиция субъекта. К этому же лагерю принадлежат исследователи, видящие в цифровом селф-трекинге способ реализации биовласти и дисциплинирования [10]. В этом случае пользователи, поощряемые к достижению имплементированных в цифровые устройства показателей, выступающих в качестве не только физиологической, но и социальной нормы, становятся объектами «паноптического» взгляда.

Помимо дискуссий о роли числовых данных в объяснении и понимании телесных проявлений и социального поведения в целом, активно переосмысливается и само понимание тела. Ученые сходятся во мнении, что возникающая в условиях цифровизации новая телесность имеет гибридный, гетерогенный характер, а для ее описания разрабатываются категории, зачастую не имеющие аналогов в русском языке: «body data», «data body» [11], «data doubles» [12]. Телесность уже не может мыслиться вне цифрового контента, а образует феномен, состоящий из элементов разного порядка, превращается в новую социально-материальную сущность в результате комбинации онлайн- и офлайн-данных [11]. Кроме того, персональные устройства начинают рассматриваться как «цифровые двойники», поставляющие пользователю надежные данные о различных физиологических и эмоциональных параметрах [13; 14]. В этом случае остро встают вопросы: а где находится настоящее тело? какой поставщик сведений о нем более надежен? [15]

Несмотря на оригинальные теоретические интуиции и ряд реализованных эмпирических исследований [16–18], по-прежнему чувствуется недостаток данных, проливающих свет на то, как в действительности разворачиваются отношения между пользователем и визуализированными данными о состоянии организма — как плетется эта гибридная и гетерогенная сеть, как ощущается/понимается такое контролируемое тело. Действительно ли правомерно говорить о большом доверии цифровым двойникам и согласии с практиками дисциплинирования? В настоящей статье с опорой на результаты эмпирического исследования мы попытаемся ответить на эти вопросы.

в него включается индивидуальное и социальное поведение, физиологические параметры, психокогнитивные состояния, а также пользовательское поведение при взаимодействии с разными информационными технологиями.

⁴ Цифровой биомаркер — это устойчивая и интерпретируемая статистическая ассоциация между показателем цифрового фенотипа и состоянием здоровья.

Дизайн эмпирического исследования

Цель настоящего эмпирического исследования состояла в выявлении и описании новых практик заботы о здоровье, характерных для жителей российского мегаполиса. Цифровой селф-трекинг был рассмотрен в качестве одной из таких практик, а предметом интереса стали мотивы вовлечения в отслеживание различных показателей, способы использования цифровых девайсов, оценка достоинств и недостатков такого способа поддержания хорошего самочувствия и многое другое. Здесь наше внимание будет сосредоточено лишь на одном из возможных аспектов цифрового селф-трекинга — вариантах использования цифровых данных в повседневности и их роли в конструировании образа тела.

Эмпирическое исследование было реализовано в комбинированной стратегии. На первом этапе, в августе 2020 — апреле 2021 г., было проведено 90 полуструктурированных интервью с жителями крупных городов России (преимущественно Санкт-Петербурга, Москвы, Ульяновска, Петрозаводска, Нижнего Новгорода, Ярославля), применяющими цифровые технологии для заботы о своем самочувствии⁵. Отбор информантов происходил на основе метода доступных случаев с последующим применением метода снежного кома. Часть интервью состоялась в дистанционном формате с помощью таких платформ, как Zoom, Skype, Microsoft Teams, мессенджер WhatsApp. Продолжительность одной беседы в среднем составила 1 ч, максимально — более 2 ч. Полученные в ходе интервью материалы легли в основу разработки анкеты для телефонного опроса жителей Санкт-Петербурга, реализованного на второй стадии исследования в августе 2021 г. при помощи Ресурсного центра Научного парка СПбГУ «Социологические и интернет-исследования»⁶. Репрезентативность обеспечивалась квотной выборкой по критериям пола и возраста. Полученные данные были обработаны при помощи программы SPSS Statistics 23.

На первом этапе в исследовании приняли участие информанты в возрасте от 18 до 78 лет, среди них 25 мужчин и 65 женщин. Средний возраст — 37,7 лет. Респондентами телефонного опроса стал 861 человек, среди которых 56,2 % женщин и 43,8 % мужчин. Из общего числа опрошенных на втором этапе 21,7 % принадлежат к группе 18–29 лет, 19,9 % — 30–39 лет, 15,8 % — 40–49 лет, 17,7 % — 50–59 лет, 25,0 % — 60 лет и старше. 51,7 % участников исследования отметили, что имеют хронические заболевания. В выборку попали петербуржцы, проживающие в городе не менее одного года. Основные выводы статьи формулируются на основе анализа материалов полуструктурированных интервью, а итоги телефонного опроса привлекаются для создания общей картины обращения петербуржцев к цифровому селф-трекингу. Отметим, что не все участники интервью одинаково активно практикуют цифровой селф-трекинг. Реализованный здесь анализ основан преимущественно на нарративах наиболее вовлеченных пользователей.

⁵ Выражаем благодарность М. Е. Глухой (аспирантка Европейского университета в Санкт-Петербурге), А. А. Дупак (магистр социологии), А. С. Захаровой (магистр социологии) за помощь в сборе эмпирического материала.

⁶ Проект № 106-21779.

Результаты

Согласно результатам телефонного опроса, цифровой селф-трекинг является наиболее популярной практикой цифровой заботы о здоровье среди жителей Санкт-Петербурга (по сравнению с дистанционными врачебными консультациями, участием в онлайн-марафонах, подпиской на медицинских блогеров и т. д.). Около половины опрошенных (48,7 %) когда-либо контролировали показатели своего образа жизни с помощью гаджетов и мобильных приложений, при этом 32,7 % делали это в течение последней недели. В большей степени в цифровой самомониторинг склонны вовлекаться более молодые участники исследования (критерий Спирмена — 0,374, Sig. = 0,00), значимых различий по иным социально-демографическим характеристикам, а также наличию хронических болезней выявлено не было. Чаще всего респонденты отслеживают количество шагов (82,1 % от использующих), величину пройденной дистанции (56,8 %), пульс (52,7 %). Менее популярен мониторинг пищевых привычек — потребленных калорий (20,0 %) и количества выпитой воды (13,8 %), а также показателей сна (26,6 %). В качестве основного мотива обращения к цифровому селф-трекингу 48,0 % из числа тех, кто так или иначе использует цифровые устройства для самонаблюдения, указали на стремление следить за здоровьем, 35,0 % отметили, что таким образом оптимизируют образ жизни, 14,2 % стремятся быть в тренде современной жизни. Среди занимающихся цифровым самомониторингом 40,3 % ответили, что следуют рекомендациям устройств, 25,1 % — что не следуют, а 31,9 % считают, что их девайс не дает советов.

Для нас важно, что почти половина практикующих цифровой селф-трекинг (46,1 %) отметила, что им нравится наблюдать за числовыми показателями своего самочувствия, то есть получаемые количественные данные представляют самостоятельную ценность и интерес для пользователя. Несмотря на то что ключевым мотивом применения гаджетов для самонаблюдения информанты называли контроль здоровья и возможность организации более эффективной и продуктивной жизни (см., например, [16]), взаимодействие с информацией, поставляемой цифровым девайсом, попало в число значимых тем интервью. В ходе анализа нарративов было выделено несколько сюжетов, высвечивающих важные аспекты отношений в триаде «пользователь — цифровые данные — тело».

В основании практики цифрового селф-трекинга лежит не артикулируемое напрямую представление о невидимости тела и недоступности его в непосредственном опыте. Технологические возможности визуализации собираемых данных делают тело явным, а инструментами репрезентации выступают цифры, графики, таблицы, линии разных цветов и др. Не столь важно, гаджет ли генерирует контент или владелец заносит информацию о себе самостоятельно. Важно, что в итоге пользователь получает цифровой образ тела, высвечивающийся на экране персонального устройства. Графические изображения просты и удобны для восприятия, дают возможность отслеживать данные в режиме реального времени и обращаться к ним повторно и столько раз, сколько потребуется. Более того, информанты отмечали, что цифровой образ тела способен вызывать эмоции — радость, огорчение («смотрю и страдаю»), удовлетворение. Для описания практики цифрового селф-трекинга участники исследования неоднократно использовали такие выражения, как «люблю смотреть на графики», «удобно смотреть», «приятно наблюдать» и др.,

что сигнализирует о важности опыта видения в проживании и переживании телесности. Фактически владелец девайса сегодня совмещает роли актора и зрителя: с одной стороны, он является действующим, чувствующим, ощущающим телом, с другой — наблюдателем за самим собой.

Отслеживание показателей здоровья и образа жизни, а в российском контексте чаще всего среди них преобладают параметры физиологического состояния (в целом результаты интервью и телефонного опроса по этому параметру совпадают), создает у пользователя убеждение, что он знает, что происходит с телом «на самом деле» — сколько и качественно ли он спал, сколько выпил воды и какое количество шагов прошел, какой у него пульс и т. д. Личных ощущений (например, чувства сытости или усталости) и отражения в зеркале оказывается недостаточно для такого понимания, требуется подкрепление цифровыми данными, которые можно посчитать и увидеть собственными глазами. «Да, сон я тоже смотрю, но как правило, оно сочетается. То есть, если я чувствую, что немножко не соображаю, нету концентрации высокой внимания, это значит, что я не отдохнула, не отдохнула вследствие малого количества сна или плохого качества сна, или перегруженности в предыдущий период. И как правило, это сходится, ты смотришь, и там... Ощущения, если чувствую какую-то усталость и несобранность, если открыть приложение и посмотреть — да, я в предыдущую ночь, как правило, плохо спала» (жен., 33 года).

Информанты рассматривают девайс и как инструмент, способный фиксировать показатели, недоступные на уровне телесных ощущений: на экране можно увидеть то, что нельзя почувствовать. Например, изменения пульса во время тренировки не всегда можно ощутить физически, при этом гаджет подсчитывает его автоматически и предоставляет информацию в режиме реального времени. В этом смысле показателен и другой пример: «Вот, и я купила платную версию, и там нужно было количество выкуренных сигарет в день заносить, и они всякие там приятные награды давали, как вот “вы три дня не курили”. Как выкуришь, занносишь сигарету — и они всякие неприятные факты про сигареты писали. Вот, и там много всего было. Там были факты, например “Что с вами происходит, когда вы пять дней не курите”. Там, ну что с вашим организмом происходит, когда вы неделю-месяц не курите. И вот ты этого момента достигаешь, и они пишут “поздравляем, сегодня у вас полностью очистилась кровь” — к примеру» (жен., 23 года).

Согласно представлениям об экспансии в современном мире квантифицированной логики [19], числовые данные должны восприниматься пользователем как более надежные по сравнению с личными переживаниями поставщики сведений о теле. Однако в ходе интервью мы не получили однозначного подтверждения этого тезиса. Во-первых, встречаются случаи, когда гаджеты действительно становятся основными информационными ресурсами, а тело предстает как сомнительный источник данных, который может ошибаться. «Ну да, я скажу, что по времени вроде нормально, но я все равно буду ощущать эту усталость и буду недовольна тем, что ощущаю себя плохо или усталой, разбитой. Конечно, я своему телу доверяю больше. Как бы не доверяю, а привыкла доверять. Но и тело ведь тоже не всегда корректно выводит информацию» (жен., 19 лет).

Во-вторых, некоторые информанты указывают, что склонны опираться прежде всего на субъективные ощущения, а ошибаться может как раз девайс. «Наверное, больше на собственные ощущения... Поэтому больше на себя ориентируюсь,

а это как маленькие помощники, которые позволяют отслеживать» (жен., 24 года). С одной стороны, мы наблюдаем фиксируемое исследователями очарование цифрами — пользователям нравится смотреть графики, отслеживать числа, манипулировать ими, а количественная информация действительно воспринимается как более достоверная и объективная. Такая установка сочетается с уважением к технологиям в целом: информанты признают, что возможности цифровых устройств по генерированию, анализу и визуализации данных значительно превосходят возможности отдельного человека. С другой стороны, и техника может ломаться, быть некачественной, а программы и приложения — несовершенными. Полагаем, что в действительности технологии не противопоставляются личным переживаниям; речь идет не о превосходстве одного опыта над другим, а о необходимости сопоставления и координации данных, получаемых из различных источников. «Ну по ощущениям можно иногда увлечься и не понять, что ты уже очень быстро идешь. То есть ты же не знаешь, у тебя пульс 110 или уже 130. Это не очень-то ощущается, когда идешь» (жен., 47 лет).

Особый интерес представляют ситуации, когда субъективные переживания не совпадают с данными цифрового устройства. «Иногда мне кажется, я ухайдокиваюсь, а вот эта зеленая — вообще... И в то же время я, знаешь, еду на велосипеде, в принципе даже не устаю, в удовольствие <...> а она аж два раза зеленая. То есть непонятно иногда, как оно работает» (жен., 42 года).

Помимо того, что такое несоответствие может вызывать негативные эмоции, пользователю необходимо сделать выбор — определиться с тем, какие данные более достоверны. Решение о том, какой информации больше доверять — личному опыту или цифровому контенту, — как правило, принимается информантами ситуативно. Вместе с тем такие рассогласования вызывают напряжение в повседневности информантов и стимулируют их осуществлять работу по сглаживанию и координации различных сведений.

Показатели для самомониторинга отбираются из перечня, заданного программой. В результате незаметные и незначимые ранее могут становиться важными критериями для оценки здоровья и вносить вклад в идентичность пользователя, влиять на его понимание продуктивности и благополучия. Например, некоторые участники исследования сообщали, что регулярно контролируют сон, суточную динамику пульса, иными словами, делают то, на что раньше — до вовлечения в селф-трекинг — не обращали внимания. В результате значимость предлагаемых устройством индикаторов для описания себя и своей активности возрастает в глазах пользователя, а цифровой образ тела оказывается комбинацией показателей, ценность которых продиктована не субъектом, а технологией.

В ходе анализа были выделены две основных цели обращения к цифровым данным: оценка самочувствия и отслеживание активности (ср. [20]). Несмотря на то что реальные практики пересекаются, аналитически возможно их разграничить и обозначить отличительные черты каждой.

Во-первых, цифровые данные собираются и используются для оценки и понимания физиологического и эмоционального состояния. В этом случае пользователь хочет получить ответ на условный вопрос «какое оно (мое тело)?»: каковы частота сердечных сокращений, сон, содержание сахара в крови или сатурация. Мотивы обращения к цифровому контенту различны — от простого любопытства до необ-

ходимости мониторинга конкретных показателей по причине наличия проблем со здоровьем. Ключевой составляющей такого самоконтроля становится ориентация на норму, имплементированную в цифровое устройство и сравнение личных показателей с задаваемым девайсом образцом. Обнаружение отклонений не только выступает основанием для самооценки, но и вынуждает пользователя принимать решения в отношении дальнейших действий. В некоторых случаях расхождения с нормой заставляют его обращаться к врачу. «Вот у меня сейчас муж даже ко врачу ходил, потому что ему часы реально показывали — у него такие же часы, они измеряют пульс — и они один раз написали даже “осторожно, у вас слишком высокий пульс — это может быть опасно”. Такого никогда не было. Они его предупредили, и он пошел ко врачу, и оказалось, что у него реально проблемы с сердцембиением. То есть это реально часы отслежили. Вот» (жен., 23 года).

Особенно ярко темы доступа к «настоящему» телу и его нормирования звучали в интервью с информантками. Цифровой трекинг женского цикла является одной из наиболее популярных и рутинизированных, но при этом наименее рефлексированных практик. Женщины склонны доверять заботу о своем здоровье цифровым устройствам, опираться на предоставляемые ими данные при интерпретации телесных ощущений. Более того, участницы исследования испытывают потребность в легитимации собственных состояний, а некоторые из них не поддаются расшифровке без опоры на комментарии и подсказки цифрового помощника. В этом случае соответствие норме приобретает первостепенное значение. «...иногда мне бывает, например, непонятно, что со мной происходит или почему я реагирую на те или иные вещи каким-то непонятным образом, слишком эмоционально, и так далее — и тогда я захожу в приложение и смотрю: так, этот самый период. Значит все хорошо, значит со мной все нормально, никаких отклонений нет (смеется)» (жен., 22 года).

Среди информанток встречались и те, кто имел опыт применения специальных мобильных приложений во время беременности: с их помощью они отслеживали изменения, происходящие не только с их организмом, но и с организмом малыша⁷.

Будучи источником нормы, цифровой девайс также выполняет роль поставщика знаний о своем владельце — причем тех знаний, получить которые иным способом затруднительно. Благодаря технологическим возможностям генерирования колоссальных объемов информации, комбинирования разного рода данных и поиска статистически значимых связей между ними гаджет может рассказать о пользователе больше, чем тот о себе знает. «Я принимаю гормоны очень много лет. И соответственно у меня все очень регулярно. Но с учетом того, что мы думаем о беременности, и потом это приложение можно перестроить на планирование, то насколько я знаю очень хорошо помогает, и здорово, если есть какая-то информация о тебе» (жен., 24 года).

Во-вторых, цифровой селф-трекинг используется как инструмент для отслеживания физической активности. В этом случае пользователь стремится получить ответ на условный вопрос «что тело может (смогло)?» — большее значение имеют динамика, а не статика контролируемых показателей. Информанты, занимающиеся спортом и оптимизирующие свой образ жизни разными способами — от кон-

⁷ Полагаем, что обнаруженные в ходе исследования практики подтверждают гипотезу о большей медиализации женского тела по сравнению с мужским. Однако сформулировать более развернутые выводы по этой теме на основе собранного материала не представляется возможным.

троля питания и количества выпитой воды до настроения, — прибегают к этому варианту самомониторинга. В качестве ориентира выступает не столько заданная девайсом норма, сколько сформулированная владельцем цель, которую он желает достичь — пройти 20 тыс. шагов, потребить 1200 или потратить 500 калорий. Несмотря на то что в некоторых случаях информанты утверждали, что опираются на свой опыт и свои ощущения при формулировании цели, чаще всего в качестве ориентира они используют социально заданные нормы. Однако происхождение этих норм крайне редко осмысливается, а знания о них предстают естественными, воспринимаются и воспроизводятся как часть общего запаса знаний, своеобразный здравый смысл. Тем не менее пользователи ощущают некоторую свободу в постановке личных целей, описывая их как «свою норму». «Я понял, что в среднем я двигаюсь 10 тыс. шагов. Это порядка 8 км в день. И для меня это не предел. Минимум, к которому я стремлюсь. Я прошел — я же не знаю, если без трекера. Я не пойму. А так вот посмотрел и ага» (муж., 34 года).

Динамика телесных изменений визуализируется при помощи все тех же графиков и цифр, а также иных инструментов. Это могут быть закрытые кольца⁸, выращенные деревья⁹, линии определенного цвета¹⁰, которые являются маркерами активности пользователя. Такого рода изображения выступают своеобразными репрезентациями тела, а ощущения (например, усталость или подъем сил) нуждаются в подкреплении цифровыми данными или картинками конкретной формы и цвета. В некоторых случаях получение такого образа на экране само по себе становится желаемым результатом, вне зависимости от изменений тела¹¹, то есть происходит сдвиг целей. «Да, я пытаюсь. Мне приятно, что оно все... то есть, там бывает желтый цвет — то, что ты прошел результат, и там такая красивая линия. И зеленый — то, что ты не прошел. И когда я вижу вот это повышение или ровную линию, а потом серый спад, а потом опять желтый, я такая “я хочу все желтое”» (жен., 19 лет).

Однако в большинстве случаев пользователь желает достичь поставленной цели и оценить результативность затраченных усилий. Информанты отмечали, что получение позитивной обратной связи от гаджета, который в этом случае выступает в роли контролера, повышает его самооценку — «ты молодец», «умница», «ты смог», «ты сделал это». И напротив, в случае невозможности получить цифровое доказательство проделанной работы пользователь может испытывать негативные эмоции — недовольство, раздражение, огорчение. «Да, меня это очень раздражает. Такое бывает крайне редко, когда я их забуду, я не знаю, что должно случиться... но вот замесалась если... но да, вот допустим, я забыла, а день был супер-активным, и меня бесит, потому что я не могу посмотреть, сколько в цифрах! То есть, я как бы знаю, но я думаю “а вдруг это мало?” или “интересно, а вдруг я прям много-много прошла? А вдруг я свой максимум побил?” Я прям не могу, если я не вижу!» (жен., 23 года)

⁸ На Apple Watch приложение «Активность» предлагает работать с цветными кольцами, придавая рутинному процессу форму некоей игры. В течение дня пользователю необходимо закрыть (заставить сделать полный оборот) три цветных кольца: «Подвижность», «Упражнения» и «С разминкой».

⁹ Forest — приложение, которое помогает сфокусироваться на работе, выращивая «лес».

¹⁰ Способ визуализации достижения результатов в Mi-band.

¹¹ Возникающая здесь тема геймификации находится за рамками нашего внимания в настоящей статье.

Цифровые данные, выражающие в количественной форме успешность пользователя, могут оказывать влияние и на его субъективные ощущения. Информанты отмечали, что визуальный контент, репрезентирующий активность, позволяет им чувствовать себя более здоровыми, собранными и организованными или, напротив, малоэффективными. «То есть если ты видишь, что ты каждый день по 10–15 км приходишь, ты чувствуешь себя здоровым. Ну, ближе к здоровому. Потому что ты выполняешь то, что тебе рекомендовали. Если ты не делаешь этого — ты немного угасаешь и думаешь, что в следующий раз надо сделать норму» (муж., 46 лет).

В целом доступ к цифровому образу тела дает пользователю возможность самостоятельно находить корреляции между количественными показателями и состоянием здоровья и таким образом открывает дорогу осознанному изменению себя и управлению своим самочувствием. «Да, это то, что человек может увидеть свой результат, у него есть данные для анализа себя, это практический результат» (жен., 33 года).

Нечасто, но достижения могут становиться поводом для коммуникации и обмена информацией о себе в социальных сетях: «Всем хвастаюсь, что прошла 6–7–8 тысяч шагов» (жен., 71 год). Чаще всего такое поведение характерно для тех, кто только начинает практиковать цифровой селф-трекинг и реализуют «bragging rights»¹² (жен. 26 лет), а также для активных пользователей, вовлеченных в групповые практики заботы о здоровье. Помимо получения обратной связи от других членов сети (которое требуется далеко не всегда), целью практик шеринга являются самопрезентация и повышение самооценки — демонстрация личных достижений, положительной динамики, доказательств проделанной работы над собой. Достаточно редко информанты говорили о сравнении своих параметров с параметрами других пользователей и об участии в соревнованиях, организуемых мобильными приложениями. В то же время обсуждение опыта цифрового селф-трекинга, технологических решений, предоставляемых разными вариантами мобильных приложений, а также качества визуального контента может становиться «отдельным видом разговора» (жен. 26 года). Вместо определения лидеров в ходе такой коммуникации можно пожаловаться на свое самочувствие или на работу гаджета, разобрать недостатки расчета тех или иных показателей, оценить новый интерфейс и возможности визуализации данных.

Выводы

Сегодня цифровой селф-трекинг как способ управления здоровьем и образом жизни получает все большее распространение. Одним из значимых выводов, сформулированных исследователями нового феномена, является тезис о возрастании роли цифровых данных, рисующих динамику витальных процессов внутри тела, в конструировании идентичности человека. Однако чувствуется недостаток эмпирических материалов, подтверждающих или опровергающих это предположение. В настоящей статье мы рассмотрели процесс взаимодействия пользователей с информацией, получаемой с персональных цифровых устройств и конструируемый в результате этого образ тела.

Почти треть населения Санкт-Петербурга регулярно контролирует показатели своего самочувствия, при этом почти половине из них интересны цифры и графи-

¹² Англ. «права на хвастовство».

ки, высвечивающиеся на экране девайса. Таким образом пользователи получают доступ к данным о теле, которые ранее были недоступны, а зачастую и не имели для них значения. Количественный характер информации, а также технологические возможности ее генерирования и обработки дают уверенность в понимании того, что происходит с телом «на самом деле» — каково оно, каковы его свойства и особенности. Возникают эффект доступа к «настоящему» телу и риски разрыва между личными ощущениями и цифровым контентом. Пользователь оказывается в ситуации выбора, каким данным доверять больше, и, как правило, решение принимается ситуативно. В пользу цифровой информации выдвигаются следующие аргументы:

- гаджет способен фиксировать показатели, недоступные на уровне телесных ощущений;
- он генерирует контент способами, выходящими за пределы возможностей отдельного человека.

Вместе с тем пользователи не склонны полностью отказываться от своих ощущений для интерпретации самочувствия, а находятся в ситуации постоянного сравнения разных сведений. Даже при возникновении существенных расхождений между цифровыми данными и субъективным опытом в большинстве случаев речь идет не об их противопоставлении, а о работе по координации и сглаживанию, согласованию информации, получаемой из различных источников. Таким образом, нельзя однозначно согласиться с исследователями (например, [19]), настаивающими на превосходстве цифровой информации над личными ощущениями в глазах владельцев устройств. Скорее пользователи стремятся сохранить свою субъектность, выстраивая локально и ситуативно обусловленные гибкие отношения с гаджетами. Вместе с тем представления о гибридном характере телесности и необходимости привлечения данных разного порядка для ее осмысления и постижения находят отражение в настоящем исследовании.

Визуализация данных имеет ключевое значение, поскольку формирует у владельцев цифровых устройств представление об их физическом состоянии и о прогрессе в достижении поставленных целей. В некоторых случаях цифровой образ тела становится поводом для коммуникации в социальных сетях, а обсуждение технических возможностей гаджета выступает в качестве еще одной формы разговора. Но что более важно, для тех, кто вовлечен в селф-трекинг, представление о теле оказывается неполным без информации, выраженной в числовом виде. Более того, для проживания и переживания телесности опыт технологически усиленного видения оказывается сегодня принципиально значимым.

Литература

1. Латуэр Б. Как говорить о теле? Нормативное измерение исследований науки // *Метаморфозы телесности*: сб. ст. / под ред. И. В. Кузина. СПб.: Изд-во РХГА, 2015. С. 250–287.
2. Сивков Д. Ю. Множественное тело и этнографический релятивизм // *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Философия. Филология»*. 2015. № 2 (18). С. 55–72.
3. Sharon T. Self-tracking for health and the quantified self: re-articulating autonomy, solidarity, and authenticity in an age of personalized healthcare // *Philosophy & Technology*. 2017. Vol. 30, no. 1. P. 93–121.
4. Mayer-Schönberger V., Cukier K. Big data: A revolution that will transform how we live, work, and think. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2013.

5. van Dijck J. Datafication, dataism and dataveillance: Big Data between scientific paradigm and ideology // *Surveillance & Society*. 2014. Vol. 12, no. 2. P. 197–208.
6. Mejjas U.A., Couldry N. Datafication // *Internet Policy Review*. 2019. Vol. 8, no. 4. <https://doi.org/10.14763/2019.4.1428>
7. Тополь Э. Искусственный интеллект в медицине: как умные технологии меняют подход к лечению / пер. А. Анваер; науч. ред. А. Гусев. М.: Интеллектуальная литература, 2021.
8. Mohr D., Zhang M., Schueller S. Personal sensing: Understanding mental health using ubiquitous sensors and machine learning // *Annual review of clinical psychology*. 2017. Vol. 13. P. 13–47.
9. Couldry N. Recovering critique in an age of datafication // *New Media & Society*. 2020. Vol. 22, no. 7. P. 1135–1151. <https://doi.org/10.1177/1461444820912536>
10. Mann S., Ferenbok J. New media and the power politics of sousveillance in a surveillance dominated world // *Surveillance & Society*. 2013. Vol. 11, no. 1/2. P. 18–34.
11. Mager A., Mayer K. Body data — data body: Tracing ambiguous trajectories of data bodies between empowerment and social control in the context of health // *Zeitschrift für sozialen Fortschritt*. 2019. Vol. 8, no. 2. P. 95–108.
12. Ruckenstein M. Visualized and interacted life: Personal analytics and engagements with data doubles // *Societies*. 2014. Vol. 4, no. 1. P. 68–84.
13. Heyen N.B. From self-tracking to self-expertise: The production of self-related knowledge by doing personal science // *Public Understanding of Science*. 2020. Vol. 29, no. 2. P. 124–138.
14. Boldy A., Rapp A. Quantifying the body: Body image, body awareness and self-tracking technologies // *Quantifying Quality of Life*. Cham: Springer, 2022. P. 189–207.
15. Lupton D. ‘Not the Real Me’: Social imaginaries of personal data profiling // *Cultural Sociology*. 2021. Vol. 15. P. 3–21.
16. Богомякова Е. С., Дунак А. А. Мобильное здравоохранение в действии: практики цифрового селф-трекинга студентов России и Европы // *Научный результат. Социология и управление*. 2021. Т. 7. № 2. С. 88–101.
17. Давыдова А. М., Солянова М. А., Соренсен К. Дисциплинарные практики цифрового селф-трекинга: между эмансипацией и контролем // *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*. 2021. № 1. С. 217–240.
18. Ним Е. Г. Студенческий дискурс о цифровом селф-трекинге: риторики и практики // *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*. 2020. № 2. С. 191–211.
19. Lupton D. You are your data: Self-tracking practices and concepts of data // *Lifelogging*. Wiesbaden: Springer VS, 2016. P. 61–79.
20. Marcengo A., Rapp A. Visualization of human behavior data: The quantified self // *Innovative Approaches of Data Visualization and Visual Analytics*. Hershey: IGI Global, 2013. P. 1–27.

Статья поступила в редакцию 20 сентября 2022 г.;
рекомендована к печати 28 апреля 2023 г.

Контактная информация:

Богомякова Елена Сергеевна — канд. социол. наук, доц.; e.bogomyagkova@spbu.ru

Digital body image of users of devices for self-tracking*

E. S. Bogomiagkova

St. Petersburg State University,
7–9, Universitetskaya nab., St. Petersburg, 199034, Russian Federation

For citation: Bogomiagkova E. S. Digital body image of users of devices for self-tracking. *Vestnik of Saint Petersburg University. Sociology*, 2023, vol. 16, issue 2, pp. 183–196.
<https://doi.org/10.21638/spbu12.2023.205> (In Russian)

* The article was prepared with the support of the Russian Foundation for Basic Research (RFBR), project no. 20-013-00770A.

The article presents the results of an empirical study implemented in a combined strategy in 2020–2021 and aimed at studying digital practices of healthcare of megalopolis residents. One of the focuses of interest was digital self-tracking, namely, the ways users interact with data supplied by personal devices, and the construction of a body image as a result of this process. The analysis of the data obtained allowed us to formulate several conclusions. Thus, for a significant part of active users of digital devices, the generated visual content, expressed in quantitative form, is of significant interest. There is an effect of access to the “real” body as well as the risks of a gap between personal feelings and digital data. The following arguments are put forward in favor of digital information: 1) the gadget can record indicators that are not available at the level of bodily sensations; 2) it generates content in ways that go beyond the capabilities of an individual. When there are significant discrepancies between digital data and subjective experience, as a rule, it is not about their opposition, but about the work of coordinating and “smoothing” information received from various sources. Data visualization forms an idea of the owners of digital devices about their physical condition and progress in achieving their goals. In some cases, the digital body image becomes a reason for communication on social networks and a way of self-presentation. For those who actively practice digital self-tracking, the body image is considered to be incomplete without information expressed in numerical form. Moreover, for feeling corporeality, the experience of vision turns out to be fundamentally significant today.

Keywords: digital self-tracking, digital data, digital body image, visualization, interview, healthcare.

References

1. Latour B. How to talk about the body? Normative measurement of scientific research. In: I. V. Kuzin (ed.). *Metamorphoses of physicality: collection of articles*. St. Petersburg, 2015, pp. 250–287. (In Russian)
2. Sivkov D. Yu. Multiple body and ethnographic relativism. *Bulletin of the Samara Humanitarian Academy. Series “Philosophy. Philology”*, 2015, vol. 2, no. 18, pp. 55–72. (In Russian)
3. Sharon T. Self-tracking for health and the quantified self: Re-articulating autonomy, solidarity, and authenticity in an age of personalized healthcare, *Philosophy & Technology*, 2017, vol. 30, no. 1, pp. 93–121.
4. Mayer-Schönberger V., Cukier K. *Big data: A revolution that will transform how we live, work, and think*. New York, Houghton Mifflin Harcourt, 2013.
5. van Dijck J. Datafication, dataism and dataveillance: Big Data between scientific paradigm and ideology. *Surveillance & Society*, 2014, vol. 12, no. 2, pp. 197–208.
6. Couldry N. Datafication. *Internet Policy Review*, 2019, vol. 8, no. 4. <https://doi.org/10.14763/2019.4.1428>
7. Topol E. *Artificial intelligence in medicine: how smart technologies change the approach to treatment: translated from English*. Moscow, 2021. (In Russian)
8. Mohr D., Zhang M., Schueller S. Personal sensing: Understanding mental health using ubiquitous sensors and machine learning. *Annual review of clinical psychology*, 2017, vol. 13, pp. 13–47.
9. Couldry N. Recovering critique in an age of datafication. *New Media & Society*, 2020, vol. 22, no. 7, pp. 1135–1151. <https://doi.org/10.1177/1461444820912536>
10. Mann S., Ferenbok J. New media and the power politics of sousveillance in a surveillance dominated world. *Surveillance & Society*, 2013, vol. 11, no. 1/2, pp. 18–34.
11. Mager, A., Mayer, K. Body data — data body: Tracing ambiguous trajectories of data bodies between empowerment and social control in the context of health. *Zeitschrift für sozialen Fortschritt*, 2019, vol. 8, no. 2, pp. 95–108.
12. Ruckenstein M. Visualized and interacted life: Personal analytics and engagements with data doubles. *Societies*, 2014, vol. 4, no. 1, pp. 68–84.
13. Heyen N. B. From self-tracking to self-expertise: The production of self-related knowledge by doing personal science. *Public Understanding of Science*, 2020, vol. 29, no. 2, pp. 124–138.
14. Boldy A., Rapp A. Quantifying the body: Body image, body awareness and self-tracking technologies. In: *Quantifying Quality of Life*. Cham, Springer, 2022, pp. 189–207.
15. Lupton D. ‘Not the Real Me’: Social imaginaries of personal data profiling. *Cultural Sociology*, 2021, vol. 15, pp. 3–21.

16. Bogomyagkova E. S., Dupak A. A. Mobile healthcare in action: Digital self-tracking practices of students in Russia and Europe. *Research Result. Sociology and management*, 2021, vol. 7, no. 2, pp. 88–10. (In Russian)
17. Davydova A. M., Solyanova M. A., Sorensen K. Disciplinary digital self-tracking practices: Between emancipation and control. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, 2021, no. 1, pp. 217–240.
18. Nim E. G. Student discourse on digital self-tracking: rhetorics and practices. *Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes*, 2020, no. 2, pp. 191–211. (In Russian)
19. Lupton D. You are your data: Self-tracking practices and concepts of data. In: *Lifelogging*. Wiesbaden, Springer VS, 2016, pp. 61–79. (In Russian)
20. Marcengo A., Rapp A. Visualization of human behavior data: The quantified self. In: *Innovative Approaches of Data Visualization and Visual Analytics*. Hershey, IGI Global, 2013, pp. 1–27.

Received: September 20, 2022

Accepted: April 28, 2023

Author's information:

Elena S. Bogomiagkova — PhD in Sociology, Associate Professor; e.bogomyagkova@spbu.ru