

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Maja Kovač

**Odnos med samosledenjem in percepcijo kakovosti  
življenja posameznika**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Maja Kovač

Mentor:izr. prof. dr. Samo Kropivnik

**Odnos med samosledenjem in percepcijo kakovosti  
življenja posameznika**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

*Zahvala*

*Iskreno se zahvaljujem mentorju izr. prof. dr. Samu Kropivniku za razumevanje, strokovno pomoč in spodbudne besede.*

*Hvala tudi vsem, ki so s svojo energijo in znanjem obogatili moja študijska leta.*

*Predvsem pa hvala družini in prijateljem, ki mi stojijo ob strani v najtežjih trenutkih življenja ter verjamejo vame na vsakem koraku.*

## **Odnos med samosledenjem in percepcijo kakovosti življenja posameznika**

Namen diplomskega dela je raziskati, v kakšnem odnosu sta samosledenje in percepcija kakovosti življenja posameznika. Delo se osredotoča na samosledenje s pomočjo dovršenih nosljivih pripomočkov in mobilnih aplikacij, ki sodobnemu človeku ponujajo možnost neprestanega nadzora nad samim sabo in oprijemljivo, s številkami in grafi podkrepljeno opazovanje lastnega napredka ter počutja. S pomočjo poglobljenih intervjujev sem ugotavljala, katere pripomočke in aplikacije za samosledenje posamezniki uporabljajo, kaj jih pri tem motivira in kakšna je povezava med samosledenjem in njihovo percepcijo kakovosti življenja. Kvalitativna raziskava je bila izvedena na omejenem številu izbranih enot, njihov izbor pa je temeljil na vzorčenju s pomočjo snežne kepe. Intervjuvanih je bilo šest posameznikov z aktivnim življenjskim slogom, starih od 20 do 34 let, ki redno uporabljajo različne naprave in aplikacije za samosledenje. Rezultati raziskave kažejo, da samosledenje na posameznike in njihovo počutje vpliva pozitivno, saj jim pomaga doseči zastavljene cilje, s tem pa se izboljšuje tudi njihova percepcija kakovosti življenja.

**Ključne besede:** samosledenje, kakovost življenja, nosljiva tehnologija, digitalna samorefleksija.

## **Relationship between self-tracking and perception of quality of life**

The purpose of the thesis it is to research the relationship between self-tracking and perception of the quality of life. The thesis focuses on self-tracking with the help of elaborate wearable devices and mobile applications, which are offering opportunity to modern human beings to control themselves 24/7. With the help of in-depth interviews I have been researching which wearable devices and mobile applications are used by individuals for self-tracking, what is their motivation for self-tracking and what is the role of self-tracking when it comes to the perception of life quality. A qualitative research has been done on a limited number of chosen units and their selection was made with the help of snowball sampling. I interviewed six self-trackers with active life style, aged between 20 and 34 years old. The results show that self-tracking increases their perception of life quality.

**Key words:** self-tracking, quality of life, wearable devices, digital self-reflection.

## Kazalo vsebine

1	Uvod .....	7
2	Samosledenje .....	8
2.1	Razvoj samosledenja .....	8
2.2	Samosledenje v praksi .....	10
2.3	Digitalizacija samosledenja .....	10
2.4	Področja samosledenja .....	11
2.4.1	Fitness.....	13
2.4.2	Skrb za zdravje .....	13
2.4.3	Počutje .....	14
2.4.4	Družbena omrežja.....	14
2.5	Kritični vidik samosledenja .....	15
3	Motivacija.....	16
3.1	Motivacija in samosledenje .....	16
3.1.1	Intristična motivacija v povezavi s samosledenjem.....	17
3.1.2	Ekstrinzična motivacija v povezavi s samosledenjem.....	17
4	Percepcija kakovosti življenja posameznika .....	17
4.1	Pregled definicij kakovosti življenja .....	17
4.2	Samosledenje in percepcija kakovosti življenja posameznika.....	18
5	Metodologija .....	19
5.1	Intervjuji .....	20
5.2	Omejitve raziskave .....	21
6	Analiza .....	21
6.1	Analiza intervjujev .....	21
6.1.1	Sociodemografska vprašanja in vprašanja o uporabi naprav in aplikacij za samosledenje.....	21
6.1.2	Razlogi za samosledenje.....	23

6.1.3 Samosledenje in družbena omrežja .....	23
6.1.4 Odnos med samosledenjem in percepcijo kakovosti življenja posameznika ....	24
7 Diskusija.....	25
8 Sklep .....	27
9 Literatura .....	29

## **Kazalo tabel**

Tabela 2.1: Primeri informacij, ki jim lahko posameznik sledi preko aplikacij za samosledenje  
12

# 1 Uvod

Priljubljenost samosledenja skupaj s porastom nosljive tehnologije in temu namenjenih različnih mobilnih aplikacij v zadnjih letih strmo narašča. Dandanes ljudje s pomočjo tehnologije beležijo skoraj vse: svoje razpoloženje, kako ponoči spijo, koliko kilometrov prehodijo čez dan, koliko vode spijejo in koliko kalorij porabijo, kakšen srčni utrip imajo in mnoge druge pojave vsakdanjega življenja, ki jih je mogoče prikazati s podatki (Neff in Nafus 2016, 1). Z digitalizacijo je napočil tudi čas digitalne samorefleksije.

Digitalni podatki v 21. stoletju generirajo nove forme znanja in nov vpogled v človeška telesa in človeški »jaz« (Lupton 2016, 5). Tako imenovano »digitalno ogledalo« je odgovor na potrebe sodobne potrošniške družbe, ki je usmerjena k obsedenosti s samim sabo in nenehni želji po izboljšanju lastnega »jaza« in povečanju produktivnosti. V sodobni zahodni družbi je skrb zase videna kot etični projekt. Ta zahteva samozavedanje, ki temelji na kritičnem premisleku in pridobitvi znanja o samem sebi kot del osvojitve ideala »dobrega državljana« – to je državljan, ki je odgovoren, sposoben in nagnjen k sreči, zdravju, produktivnosti in vsesplošnemu dobremu počutju (Lupton 2016, 46).

Pri raziskovanju se bom osredotočila na preučevanje odnosa med samosledenjem s pomočjo sodobne tehnologije in percepcijo kakovosti življenja posameznika. Namen diplomske naloge je ugotoviti, kako se je spremenilo življenje posameznikov, ki redno uporabljajo naprave za samosledenje pri športnih aktivnostih in kako pomembno se jim zdi zastavljanje in doseganje zelenih ciljev za ohranjanje osebnega zadovoljstva.

Diplomsko delo je sestavljeno iz teoretičnega in empiričnega dela. V teoretičnem sta opredeljena koncepta samosledenja in kakovosti življenja, empirični del pa temelji na kvalitativni raziskovalni metodi. Preko poglobljenih intervjujev s posamezniki, ki redno uporabljajo naprave in aplikacije za samosledenje, sem želela ugotoviti, s kakšnim namenom in kako jih posamezniki uporabljajo. Prav tako sem želela raziskati odnos med samosledenjem in percepcijo kakovosti življenja posameznika.

## 2 Samosledenje

### 2.1 Razvoj samosledenja

Spremljanje, merjenje in shranjevanje podatkov o človeškem telesu in življenju ni nikakršna novost. Ljudje že stoletja spremljajo svoje navade in meritve v povezavi z zdravjem in počutjem kot del poskusov samorefleksije in izboljšave samega sebe (Lupton 2016, 9). Zapisovanje misli v dnevnik in spremljanje vsakdanjih navad ali telesnih meritev je skozi zgodovino dolgo pripadalo svinčniku in papirju, novodobne digitalne tehnologije, ki olajšujejo te prakse pa so povzročile ponovno zanimanje za vprašanje, kaj vse lahko samosledenje ponudi posamezniku. Swan (2009) samosledenje opredeljuje kot redno in prostovoljno aktivnost zbiranja vseh vrst meritev, ki so lahko povezane z neko osebo.

Doseganje ideala produktivnosti, fleksibilnosti in odgovornosti danes predstavljajo znak uspeha in boljšega samonadzora (Lupton 2016, 68), zato naraščajoči fenomen samosledenja z dovršenimi tehnološkimi pripomočki vsekakor ni presenetljiv. Treba se je zavedati, da je vsak pojav produkt družbe, v kateri živimo. Vsaka kultura ima namreč določene ideale o lepoti in uspešnosti posameznika, zato si jih potrošniki prizadevajo doseči (Možina, Tavčar in Zupančič 2012, 125). Ozaveščanje o zdravem načinu življenja, doseganju odlične telesne forme in maksimalni izkoriščenosti časa je danes vseprisotno, sodobna tehnologija pa z bliskovitim razvojem daje posamezniku občutek, da mu vse te ideale lahko pomaga doseči. V zadnjih letih se je koncept zbiranja in analiziranja podatkov iz poslovnega sveta preselil na veliko bolj osebno raven in uporabo. Ljudje so postali aktivnejši pri odkrivanju in analiziranju vsakodnevnih parametrov, ki vplivajo na njihovo splošno počutje, športne rezultate in zdravstveno stanje.

Samosledenje se v angleščini danes povezuje z naslednjimi termini: »lifelogging«, »personal informatics«, »personal analytics«, »body hacking« in »quantified self«. Kar je slabo desetletje nesporno novo je termin »quantified self« in z njim povezano gibanje, skupaj z novodobnimi oblikami samosledenja s pomočjo senzoričnih in brezžičnih digitalnih tehnologij, ki so bile razvite v zadnjih letih. Termin »quantified self« sta leta 2007 izumila dva ameriška urednika revije *Wired* (Lupton 2016, 12). Omenjena letnica ni nikakršno naključje: istega leta je namreč Apple na trg poslal prvi iPhone v zgodovini, ki ga je znameniti Steve Jobs opisal kot »revolucionarni in magični produkt, ki je po svoji zmogljivosti in naprednosti vsaj pet let pred drugimi mobilnimi telefoni« (The Telegraph 2016).



Urednika revije Wierd, Gery Wolf in Kevin Kelly, sta z željo po ustvarjanju povezav med zagovorniki samosledenja in proizvajalci napredne tehnologije, ki le-to omogoča, najprej ustanovila spletno stran [quantifiedself.com](http://quantifiedself.com), leta 2008 pa sta začela organizirati skupinska srečanja, ki so v središče postavila diskutiranje o socialnih in osebnih vplivih razvoja pametnih telefonov in druge tehnologije. Poudarek je bil predvsem na uporabi novih tehnologij, kako se le-te vključujejo v vsakdanje življenje in na spremembe, ki jih prinašajo posamezniku.

Omenjena spletna stran danes predstavlja močno globalno spletno skupnost, ki prek forumov, aktualnih člankov in video posnetkov združuje navdušence nad samosledenjem iz vsega sveta. Termin »quantified self« pa ne označuje le istoimenske internetne skupnosti, temveč se nanaša na celotno gibanje, ki je danes nedvomno na začetku zlate dobe in razvoja zaradi trčenja različnih sil: tehnologije, popularne kulture in zdravstva (Ballano Barcena, Wueest in Lau 2014, 5). Če je na začetku »quantified self« skupnost temeljila predvsem na mešanici zgodnjih posvojiteljev, obsedenci s fitnesom in bolnikov z najrazličnejšimi zdravstvenimi težavami (The Economist 2012), se je danes krog navdušencev nad samosledenjem močno razširil.

Gibanje se nanaša predvsem na uporabo številke v povezavi z merjenjem in spremljanjem elementov vsakdanjega življenja, privrženci te filozofije pa verjamejo, da lahko z rednim merjenjem določenega vidika njihovega življenja najdejo pot, da le tega tudi izboljšajo (Hoy 2016, 95). Zbiranje podatkov, njihov prikaz in navzkrižno gibanje podatkov z namenom odkrivanja možnih soodvisnosti so osnovne točke, ki definirajo »quantified self« gibanje (Marcengo in Rapp 2014, 2). Gre torej za željo po izboljšanju življenjskega sloga in zadanih ciljev s pomočjo merjenja in analiziranja podatkov vsakdanjih aktivnosti. Wolf (2010) je gibanje opisal z besedami »samospoznanje skozi številke«.

Prakse samosledenja so torej usmerjene v redno spremljanje, beleženje in merjenje elementov posameznikovega vedenja oziroma telesnih funkcij (Lupton 2016, 2). Te meritve lahko vključujejo biološke, psihološke in fiziološke spremenljivke. Nekateri samosledilci zbirajo podatke o samih sebi zgolj v namen beleženja in spomina na posamezne vidike njihovega življenja oziroma, da potešijo svojo radovednost o vzorcih lastnega vedenja in telesnih značilnostih, ki jih morda s tem odkrijejo. Spet drugi so izrazito bolj usmerjeni k cilju in želijo na podlagi zbranih podatkov izboljšati svoje zdravje, telesno in psihično stanje, odnose ali delovno produktivnost.

## **2. 2 Samosledenje v praksi**

Potek samosledenja lahko ilustriramo s faznim modelom osebne informatike, ki so ga razvili Ian Li, Anind Dey in Jodi Forlizzi (2010). Model vsebuje pet faz: pripravo, zbiranje podatkov, integracijo, refleksijo in končno dejanje. Faza priprave zajema odločanje posameznika, katere podatke si želi zbirati ter analizirati in s katerim pripomočkom bo to počel. V fazi zbiranja podatkov se posameznik odloči za frekvenco ali natančneje pogostost zbiranja podatkov. Lahko gre za neprekinjeno zbiranje podatkov, ki se dogaja štiriindvajset ur na dan ali pa zgolj nekajkrat mesečno. Faza integracije zajema vizualizacijo podatkov iz faze zbiranja in pripravo na refleksijo. V fazi refleksije posameznik s pomočjo analiziranja pridobljenih podatkov in na novo pridobljenega znanja o samem sebi, če je le mogoče, pride do zaključkov, ki ga vodijo do osebnega napredka in samoizboljšave. V zadnji fazi pa se posameznik odloči, kaj bo storil z novim znanjem. Lahko se premakne proti zastavljenim ciljem, lahko popolnoma spremeni vedenje ali pa preprosto ne stori nič. Poudariti je treba, da vsaka faza vsebuje številne ovire, ki lahko vplivajo na naslednjo fazo in s tem na celoten proces: izbor neprimerne pripomočka za samosledenje v fazi priprave bo nedvomno vplivalo na samorefleksijo, prav tako bo na oteženo analiziranje in razčlenjevanje podatkov vplivalo pomanjkanje motivacije, ki se kaže v nerednem samosledenju.

Ballano Barcena, Wueest in Lau (2014) so proces samosledenja na podoben način opredelili kot krožni proces, ki vključuje štiri ključne točke:

1. Sledenje in zbiranje podatkov o določeni aktivnosti.
2. Analiza podatkov in primerjava le-teh z zastavljenim in želenim ciljem.
3. Prilagoditve na podlagi ugotovitev.
4. Ponovitev procesa.

Samosledenje torej s pomočjo tehnologije prek »surovih podatkov« in številki uporabniku ponuja vpogled v lastno telo in njegovo delovanje. Napredek posameznika je tako oprijemljivejši in pod nenehnim nadzorom.

## **2.3 Digitalizacija samosledenja**

Z razvojem tehnologije v manjše in lažje nosljive oblike je postalo manj očitno, kje se konča telo in začne tehnologija (Lupton 2016, 71). Meja med tehnološkimi pripomočki in telesom je tako postala zelo zabrisana. Prednost nosljive tehnologije za uporabnika se skriva ravno v

dejstvu, da gre za pripomoček, ki je pritrjen na telo in v večini primerov v neprestanem stiku s kožo, kar omogoča natančnejše rezultate in dodatne možnosti nadzora različnih parametrov. Večina profesionalnih in nosljivih bio-senzorjev ima možnost povezave z mobilnim telefonom. Kombinacija tehnologij je zagotovila učinkovito in priročno pot za zbiranje širokega spektra podatkov posameznikovega zdravstvenega stanja in telesne pripravljenosti (Li, Guo 2016). Krvni pritisk, saturacija, srčni utrip in raven glukoze v krvi so le nekateri izmed parametrov, ki jih omogoča nadzor naprave kot je na primer Fitbit.

Vsekakor pa ne smemo zanemariti globalne priljubljenosti ter razširjenosti pametnih mobilnih telefonov in tablic, ki zbirajo podatke z vgrajenimi senzorji in najrazličnejših brezplačnih ali plačljivih aplikacij. Puig Abril (2016) napoveduje, da bo tehnologija, ki bo v prihodnosti najbolj vplivala na razvoj samosledenja, ravno mobilna tehnologija. Pametni mobilni telefoni, ki so sposobni zbiranja neizmernih količin podatkov, so že danes nepogrešljiv pripomoček večine prebivalstva zahodnega sveta, vanje vgrajeni senzorji pa z najrazličnejšimi aplikacijami posamezniku na široko odpirajo vrata v svet samonadzora.

Pripomočke za samosledenje lahko razdelimo glede na tip (strojna ali programska oprema), glede na obliko (premična, nosljiva, vsadljiva tehnologija) in na fokus. Spletna stran [quantifiedself.com](http://quantifiedself.com) v vodniku beleži trenutno več kot 500 naprav za samosledenje. Poleg funkcij, ki jih omogočajo aplikacije in naprave za samosledenje, je uporabnikom vse bolj pomemben tudi dizajn. Gre za potrošnikom pomemben dejavnik, ki je povzročil, da so se naprave za samosledenje iz okornih in vizualno neprivlačnih pripomočkov razvile do podrobnosti. Poleg pametnih ur se na trgu lahko zasledijo tudi vse mogoče variacije tako imenovanega »pametnega nakita«, ki ga poleg estetske vrednosti odlikuje visoka tehnološka naprednost.

## **2.4 Področja samosledenja**

Samosledenje temelji na preoblikovanju vsakdanjih aktivnosti in misli v podatke, ki so lahko shranjeni, preoblikovani in nato uporabljeni v procesu spremembe, ki naj bi vodila do želenega končnega cilja. S samosledenjem so posamezniki zmožni identificirati vzorce, ki morajo biti spremenjeni ali okrepljeni (Seals v Puig Abril, 2016). Čim več podatkov posameznik zbere o sebi, več priložnosti ima, da se o sebi kaj nauči in zbrane podatke obrne v svojo korist (Ballano Barcena, Wueest in Lau 2014, 32). Samosledenje je v večini primerov posledica želje po optimizaciji in izboljšavi življenjskega sloga.

PEW Research Center je z raziskavo o mobilnem zdravju odkril, da ima 19 % ameriških uporabnikov pametnih telefonov na mobilniku naloženo vsaj eno aplikacijo, povezano z zdravjem. Aplikacije za vadbo, dieto in izgubo telesne teže pa so med najbolj priljubljenimi (Fox in Duggan 2013, 2). Porast uporabe tovrstnih aplikacij lahko med drugim pripišemo tudi družbenim idealom in zdravstvenim normam. Vsako obdobje ima namreč svoj dominantni lepotni ideal telesnih oblik. V zadnjem stoletju predvsem na Zahodu prevladuje zavezujoča lepotna zahteva vitkosti. Idealno žensko telo pa danes ni le vitko, ampak mora biti tudi čvrsto in oblikovano z vadbo. Tako telo je namreč dokaz o disciplini in samonadzoru (Kuhar 2004, 41). Učinkovit samonadzor pa je danes neizogiben znak uspeha in produktivnosti (Lupton 2016, 68).

Izbira posameznika, ki želi meriti vsakodnevne aktivnosti s pomočjo mobilnih aplikacij in drugih tehnoloških pripomočkov za samosledenje, je danes zelo raznovrstna. Poleg najrazličnejših športnih naprav in aplikacij, ki zapisujejo gibanje in z njim povezane parametre, je mogoče beležiti tudi različne medicinske simptome in ne nazadnje mentalno zdravje.

Tabela 2.1: Primeri informacij, ki jim lahko posameznik sledi preko aplikacij za samosledenje

<b>Poraba</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kalorije/hrana</li> <li>- Alkohol</li> <li>- Nikotin</li> <li>- Kofein</li> <li>- Voda</li> <li>- Zdravila</li> </ul>	<b>Telesne funkcije</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ph telesa</li> <li>- Menstrualni cikel</li> <li>- Potek nosečnosti</li> <li>- Gibanje črevesja/blato</li> </ul>	<b>Fizična aktivnost</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Športne aktivnosti</li> <li>- Spanje</li> <li>- Potovanja</li> <li>- Spolne aktivnosti</li> </ul>
<b>Medicinski simptomi</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Glavoboli</li> <li>- Bolečina</li> <li>- Napadi astme</li> <li>- Alergija</li> </ul>	<b>Prostor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lokacija</li> <li>- Nadmorska višina</li> <li>- Čas</li> </ul>	<b>Fiziološka statistika</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Srčni utrip</li> <li>- Raven sladkorja v krvi</li> <li>- Temperatura</li> <li>- Pritisk</li> <li>- Teža</li> <li>- Dihanje</li> </ul>
<b>Mentalno zdravje</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Razpoloženje</li> <li>- Raven stresa</li> <li>- Budnost</li> </ul>		

Vir: Ballano Barcena, Wueest, Lau (2014, 6)

Naprave in aplikacije za samosledenje lahko glede na fokus zbiranja podatkov razdelimo na štiri glavna področja: fitness, skrb za zdravje, počutje in družbena omrežja.

### **2.4.1 Fitnes**

Nosljive naprave in aplikacije za samosledenje so izjemno priljubljene na področju fitnesa in atletike. Gre za pripomočke, ki merijo porabo kalorij, dnevno fizično aktivnost in podpirajo samozavedanje in zdravo vedenje. Velika večina teh naprav samodejno prepozna fizično aktivnost kot sta hoja in tek (Marcengo in Rapp 2014, 245).

Razpon nosljive tehnologije, ki ga ponujajo podjetja Fitbit, Misfit, Nike in Jawbon zajema zapestne trakove, obeske in naprave, ki se pripnejo na oblačila (Lupton 2015, 5). Večina pametnih in priljubljenih naprav, kot so Fitbit, Jawbone Up, Nike+ in FuelBand deluje v paketu s prilagojeno mobilno ali spletno aplikacijo ali preko povezave s platformami, kot so Runkeeper, Strava in MapMyFitness (Lupton 2015, 5). Te posamezniku omogočajo, da opazujejo svoj napredek, si zastavljajo nove cilje in k športnim izzivom povabijo še prijatelje.

### **2.4.2 Skrb za zdravje**

Že mnogo let pred prihodom in porastom digitalne tehnologije so si morali bolniki z različnimi kroničnimi boleznimi, kot je na primer diabetes, s pomočjo raznih tehnologij redno meriti in analizirati podatke o svojem zdravju, kot sta raven glukoze v krvi in krvni tlak (Lupton 2015, 5). Danes pa je na trgu opazen trend razvoja senzorjev, ki s pomočjo samosledenja posamezniku zbiranje podatkov olajšujejo. Trg potrošnikom ponuja dostop do različnih aplikacij in pripomočkov, ki poleg zbiranja tudi analizirajo in prikazujejo statistike raznolikih zdravstvenih parametrov (Marcengo in Rapp 2014, 242). Gre za naprave, ki so ustvarjene z namenom izboljšanja posameznikovih zdravstvenih pogojev in spreminjanja vedenja v pravo smer. V večini so neprestano pritrjene na telo, in merijo telesne značilnosti, kot so: telesna temperatura, raven glukoze v krvi, srčni utrip, delovanje pljuč, krvni tlak, nasičenost krvi s kisikom in možganske aktivnosti.

Samosledenje tudi v prihodnosti obljublja veliko za posameznikov napredek in splošno javno zdravje (Bietz, Hayes, Morris, Patterson in Stark 2016, 84). Z redno analizo podatkov o lastnem telesu lahko posameznik izboljša svoje življenje in se izogne neprijetnim posledicam. Termin »digitalno zdravje« se tako nanaša predvsem na različne poti, ki prepletajo digitalne tehnologije v povezavi z medicino in javnim zdravjem. Gre za vključevanje bolnikov in opogumljanje posameznikov za nadzorovanje lastnih teles v namen preventive in zmanjševanju stroškov zdravljenja (Lupton 2014b, 3).

### **2.4.3 Počutje**

Sodobni način življenja s svojim natrpanim tempom vsakdanjih obveznosti posameznika hitro ujame v past povišanega stresa, depresije in nenehnega nihajočega razpoloženja. Na trgu samosledenja tako na priljubljenosti pridobivajo tudi aplikacije, ki pomagajo posameznikom povečati njihovo ozaveščenost in razumevanje faktorjev, ki vplivajo na njihovo razpoloženje, raven stresa in duševno zdravje s pomočjo vizualizacije in statistike počutja skozi čas (Marcengo in Rapp 2014, 243). Omenjene aplikacije na podlagi identificiranja vzorcev in korelacij z okoljem in socialnimi dejavniki olajšajo prepoznavanje spremenljivk, ki lahko vplivajo na mentalno zdravje posameznika skozi čas in ga spodbudijo, da na podlagi ugotovitev preoblikuje svoje vedenje.

### **2.4.4 Družbena omrežja**

Večina pripomočkov in aplikacij za samosledenje posamezniku omogoča, da z nekaj kliki deli svoj napredek, lokacijo in druge zbrane podatke z virtualnimi prijatelji preko družbenih omrežij, kot so Facebook, Twitter in Instagram (Lupton 2015, 2). Nekateri pripomočki za samosledenje, kot je na primer mobilna aplikacija Strava, pa ponujajo celo svoj družbeni medij, ki uporabnikom omogoča dodajanje virtualnih prijateljev, deljenje izkušenj, komuniciranje in športno izzivanje prijateljev. Fraza »socialni fitness« se nanaša prav na deljenje osebnih podatkov in vključevanje v spletno skupnost z istim namenom: povečanje motivacije pri doseganju osebnih ciljev (Lupton 2015, 8). Strava torej preko spletne in mobilne aplikacije uporabniku ponuja povezovanje in tekmovanje z drugimi uporabniki, in tako spodbuja tovarštvo in motivacijo za športno aktivnost.

Čeprav naj bi bilo samosledenje primarno namenjeno posamezniku kot »digitalno ogledalo«, podatki o pretečenih kilometrih in drugih športnih dosežkih velikokrat končajo na spletnih družbenih omrežjih. Lupton (2015) poudarja, da je pomemben dejavnik sodobnih praks oblikovanja identitete in socialnih razmerij prav naraščajoča digitalizacija družbe in socialno življenje preko raznolikega nabora tehnologij, kot so mobilna tehnologija in družbena omrežja.

## 2.5 Kritični vidik samosledenja

Samosledenje na eni strani ljudi motivira za premik k pozitivnim življenjskim spremembam, hitro naraščajoča priljubljenost tovrstnih pripomočkov na drugi strani pa normalizira nevrotično vedenje (Mahdawi 2014). Pretirana osredotočenost nase in na nenehni napredek namreč vodita v manični narcizem ter obsedenost z doseganjem »pravih« števil in neprestano iskanje potrditve (Carmichael 2010). Gre za začarani krog dokazovanja pred samim seboj in drugimi, ki v ospredje postavlja premagovanje na novo zastavljenih izzivov, ki nimajo meje.

Pomembno je tudi izpostaviti, da aplikacije in druge naprave za samosledenje, ki večini ljudi res pomagajo na poti samo-izboljšanja in izgube odvečne telesne teže, za osebe z motnjami hranjenja predstavljajo nadvse destruktiven pripomoček na poti v pogubo. Psihiatrinja Kimberly Dennis, specializirana za motnje hranjenja, ocenjuje, da vsaj 75 % njenih mladih pacientk uporablja pametne telefone za pomoč pri obsesivnem nadzoru svojega prehranjevanja. Aplikacije, ki omogočajo štetje kalorij in vpisovanje zaužitih živil ter pokurjenih kalorij ob športni aktivnosti so najboljše prijateljice ter hkrati največje sovražnice anoreksije in bulimije (Gregory 2013). Clive Thompson (2013) poudarja, da so ženske v ospredju samo-kvantifikacije že odkar smo začeli enačiti vitkost s samonadzorom. Le-ta pa je v današnjem času dobila oprijemljivo obliko v podobi števil različnih aplikacij in naprav.

Vitkost je dandanes poleg lepote ideala tudi sinonim zdravja in skrbi za samega zase. Posamezniki s čezmerno telesno težo so zato izločeni in označeni kot leni, nezdravi ter nesposobni nadzorovati lastno telo. Sodobna tehnologija za samosledenje namreč v današnji družbi postavlja normative sodobnega človeka in v svoji filozofiji, da je pravzaprav vse merljivo, izvzema dejstvo, da je vsak posameznik unikat.

Izrazita usmerjenost samega vase in v doseganje lastnih ciljev na poti do samospoznanja pa hkrati spodbuja individualizem in tekmovalnost za vsako ceno. Samosledenje izpodriva kolektivni duh družbe in v ospredje postavlja samozadostnost posameznika. Štetje korakov in zapisovanje vsakega obroka v aplikacije pametnih telefonov izpodriva tudi človeško intuicijo, zaupanje samemu sebi in poslušanje lastnega telesa (Adamic 2015). Spontanost in prvinski človeški instinkt tako zamenjuje odvisnost od tehnologije. Arwa Mahdawi (2014) opozarja, da lahko z naraščajočo obsedenostjo štetja vsega okoli sebe izgubimo občutek za stvari, ki resnično štejejo.

### 3 Motivacija

Motivacija je proces, s katerim pojasnujemo, kako se začne, krepi ali zavre, usmerja in ustavi določena oblika vedenja in delovanja (Musek v Možina, Tavčar in Zupančič 2012, 103), motivi pa so vzroki in razlogi dejanj posameznikov. Prav poznavanje posameznikovih motivov je bistveno za razumevanje njegovega obnašanja. Motiv predstavlja nevidno notranjo silo, ki žene in stimulira posameznika k vedenju v določeni smeri (Možina, Tavčar in Zupančič 2012, 107). Ljudje se ne razlikujejo zgolj po različnih količinah motivacije, ampak tudi po različnih vrstah motivacije (Deci in Ryan 2000, 54).

Najpogostejša razlaga vsake človekove aktivnosti je motivacijski krog, ki ga sestavljajo naslednji elementi: potreba, pobudnik, motivacijska dejavnost, cilj in zadovoljitev potrebe. Motivacija se v kontekstu motivacijskega kroga nanaša na procese, ki povzročijo obnašanje ljudi (Možina, Tavčar in Zupančič 2012, 105). Ker so različni avtorji predlagali svoje teorije motivacije, ne obstaja neka univerzalna, vseobsegajoča teorija, ki bi lahko razložila celotno vedenje človeka (Možina, Tavčar in Zupančič 2012, 113).

#### 3.1 Motivacija in samosledenje

Wolf (2010) v članku »The Data-Driven Life« opredeli tri ključne in pomembne motive za samosledenje posameznika: želja po optimizaciji in izboljšanju lastnega »jaza«, radovednost in želja po samospoznanju.

Ena izmed pomembnih motivacijskih teorij je teorija Davida McClellanda, ki je preučeval željo posameznika po dosežkih in svojo teorijo razčlenil na tri bistvene potrebe vsakega človeka: *potreba po dosežkih* je želja posameznika opravljati zahtevna dela, ki mu predstavljajo izziv, *potreba po moči* je potreba posameznika po uveljavljanju kontrole in vpliva nad drugimi in okolico ter *potreba po sodelovanju* (v Možina, Tavčar in Zupančič 2012, 119). Prakse samosledenja lahko posamezniku pomagajo pri doseganju zastavljenih ciljev, mu hkrati predstavljajo občutek kontrole ter mu preko različnih aplikacij in forumov omogočajo sodelovanje z drugimi.

Ena izmed vidnejših teorij motivacije je tudi Maslowa hierarhija potreb. Abraham Maslow jih je razdelil v pet kategorij: fiziološke potrebe (lakota, žeja), potrebe po varnosti (varnost, zaščita), družbene potrebe (občutek pripadnosti, ljubezen), potrebe po spoštovanju (samospoštovanje, priznanje, uspeh) in potrebe po samouresničevanju (osebni razvoj in



uresničitev). Odras zadnje potrebe na hierarhični lestvici, potrebe po samoaktualizaciji, je želja po izpolnitvi lastnih zmožnosti. Teorija temelji na predpostavki, da so nekateri motivi bolj temeljni. Motivi nižje v hierarhiji morajo biti tako zadovoljeni vsaj minimalno, preden se aktivirajo drugi motivi (v Možina, Tavčar in Zupančič 2012, 113).

Mirjana Nastran Ule (2000, 101) poudarja, da na človekovo delovanje vplivajo tako notranje kot tudi zunanje spodbude oziroma vzroki. Delovanje, ki temelji na notranjih vzgibih, ne potrebuje dodatne zunanje stimulacije, medtem ko je delovanje zaradi zunanjih vzrokov odvisno od zunanje stimulacije.

### **3.1.1 Intristična motivacija v povezavi s samosledenjem**

Stipek (1998) notranjo, intristično motivacijo opredeljuje kot prirojeno in naravno nagnjenje za razvoj naših notranjih sposobnosti. Kadar je posameznik notranje motiviran, je cilj delovanja v dejavnosti sami, vir podkrepitev se skriva v človeku, proces pa je pomembnejši od rezultata (Marentič-Požarnik 2000). Intristična motivacija se v povezavi s samosledenjem navezuje predvsem na notranje motivacijske spodbude, kot so radovednost, samorefleksija, zanos, želja po zabavi in želja po pozitivni samopodobi.

### **3.1.2 Ekstrinzična motivacija v povezavi s samosledenjem**

Za dejanja, ki jih vodi intristična motivacija, je značilno, da je cilj delovanja v dejavnosti sami in da je le-ta zadovoljiva sama po sebi, doseganje zastavljenega cilja posameznika z zunanjo, ekstrinzično motivacijo pa je pomembnejše od samega procesa. Lahko gre za doseganje cilja, pridobitev nagrade ali zgolj za izogibanje kopic negativnih posledic. Posameznika v povezavi s samosledenjem torej motivira predvsem doseganje zastavljenega cilja, optimizacija samega sebe in samooblikovanje, izboljšanje produktivnosti, doseganje dobrega zdravstvenega stanja in pridobitev družbene potrditve.

## **4 Percepcija kakovosti življenja posameznika**

### **4.1 Pregled definicij kakovosti življenja**

Kakovost življenja je vsekakor večplasten pojem, strokovnjaki pa so si enotni, da zanj ne obstaja univerzalna definicija. Pojem kakovosti življenja po McDowell in Newell (1996) predstavlja »intuitivno vsakdanjega«. Vsi ljudje namreč verjamemo, da razumemo njegovo bistvo in pomen, v resničnosti pa pojem kakovosti življenja vsakemu človeku predstavlja nekaj drugega. Abrams (1973) kakovost življenja definira kot stopnjo (ne)zadovoljstva, ki jo

občutijo ljudje na različnih aspektih življenja. Podobno kakovost življenja opredeljuje tudi Groenland (v Novak 1996, 19), ki jo opiše kot (ne)zadovoljstvo z doseženimi življenjskimi pogoji. Rogers in Strumpel (v Novak 1996, 19) pa kakovost življenja opredeljujeta kot stopnjo zadovoljstva z življenjem kot mero razhajanja med dejansko in želeno situacijo. Novak (1996) izpostavlja, da so za kakovost življenja pomembne številne dimenzije, ki se odvijajo na različnih ravneh in skozi čas spreminjajo. Upoštevajoč raziskovanja in teoretske podlage v psihologiji in sociologiji lahko govorimo predvsem o štirih področjih kakovosti življenja: psihološkem, telesnem, socialnem in okoljskem (Musek 2012, 13).

»Kakovost življenja ni odvisna le od sredstev, ki jih imajo ljudje na voljo, ampak predvsem od tega, kako ta sredstva uporabijo« (Svetlik 1996, 5). Kakovosti življenja torej ne smemo enačiti z življenjskim standardom. Medtem ko se kakovost življenja nanaša predvsem na samopodobo in zadovoljstvo z lastnim življenjem, se življenjski standard nanaša na zadovoljitev potreb, kot sta hrana in urejen prostor bivanja. Visok življenjski standard posameznika torej ne zagotavlja nujno tudi visoke kakovosti življenja. Za kakovostno življenje je poleg materialnih virov izjemnega pomena tudi zadovoljevanje nematerialnih potreb, kot so potreba po varnosti, pripadnosti in samouresničitvi (Svetlik 1996, 5). Svetlik (1996, 379) ljudi s kakovostnim življenjem opiše kot posameznike, ki imajo na razpolago veliko virov za zadovoljevanje potreb in so hkrati zadovoljni z življenjem.

Kakovost življenja je tako v prvi vrsti individualna percepcija posameznikovega položaja v življenju v povezanosti s sistemom njegovih vrednot in v odnosu z njegovimi pričakovanji, cilji in zanimanji. Musek (2012) kot pomembne sestavine kakovosti življenja izpostavlja osebne značilnosti, povezane s psihičnim blagostanjem in zdravjem.

#### **4.2 Samosledenje in percepcija kakovosti življenja posameznika**

Kakovost življenja je sinonim za postmoderno družbo, v ospredju katere je svoboda posameznika, njegova potreba po samoregulaciji in pluralni družbi, ki mu omogoča svobodno izbiro življenjskih praks (Rus in Toš 2005, 22).

Percepcija kakovosti življenja je nedvomno izjemno subjektiven pojem, možnost samorefleksije pa predstavlja enega izmed ključnih pomenov vsakega posameznika (Marcengo in Amon 2014, 3). Samosledenje posamezniku ponuja prav to: možnost samospoznavanja in samorefleksije na podlagi analize pridobljenih podatkov. Gre za oporo, ki

lahko posamezniku na podlagi samorazumevanja pomaga spremeniti negativne vzorce, doseči zastavljene cilje in izboljša počutje.

Treba pa je poudariti, da smo ljudje kompleksna bitja in zgolj poznavanje podatkov ni dovolj za spremembe. Sposobnost motivacije in samoregulacije je tisto, kar v resnici šteje in v končni fazi povzroči premik proti pozitivnim spremembam. Motivacija je torej psihološko subjektiven notranji proces, ki posameznika spodbuja, da bi dosegel zastavljene cilje. Pomembno pa je, da so ti realni in dosegljivi, v nasprotnem primeru ima lahko njihovo neizpolnjevanje in nedoseganje na posameznika negativen vpliv.

## **5 Metodologija**

Empirični del diplomske naloge temelji na kvalitativni raziskovalni metodi, za katero je ključen izbor preučevanih enot. Cilj kvalitativne raziskave je dojeti avtentično razumevanje družbenih procesov oziroma skupin, ki so predmet preučevanja, vendar ne glede na kategorije, ki bi jih predhodno določil raziskovalec, ampak z vidika proučevanih oseb. Tehnike zbiranja podatkov so prilagojene za analizo manjšega obsega, raziskovalec pa z njimi neposredno prepozna socialni svet (Vogrinc 2008, 54). Kvalitativno raziskovanje tako teži k razumevanju situacij v njihovi edinstvenosti in znotraj posameznega konteksta (Merriam 1998, 6–7). Besedni opisi ali pripovedi, zbrane v raziskovalnem procesu, predstavljajo temeljno izkustveno gradivo.

Izbor preučevanih enot temelji na vzorčenju s pomočjo snežne kepe. Gre za princip vzorčenja, pri katerem raziskovalec poišče eno osebo, za katero ve, ali predpostavlja, da pozna preučevano tematiko, nato pa osebo prosi, naj mu priporoči naslednjega potencialnega kandidata (Vogrinc 2008, 56). Vzorec primernih in relevantnih oseb se torej z vsakim intervjujem povečuje. V raziskavo je bilo s pomočjo snežne kepe izbranih in vključenih šest posameznikov z aktivnim življenjskim slogom, ki redno uporabljajo naprave in aplikacije za samosledenje, starih od 20 do 34 let.

Izbira preučevanih enot ni reprezentativna. Vogrinec (2008, 76) izpostavlja, da ugotovitve kvalitativnih raziskav ne morejo biti reprezentativne za celotno populacijo, saj vzorec ni dovolj velik in primeren.

Na podlagi prebrane literature in analize poglobljenih intervjujev sem želela ugotoviti, v kakšnem odnosu sta samosledenje in percepcija kakovosti življenja. Zanimalo me je predvsem, ali se je z uporabo naprav in aplikacij za samosledenje izboljšala tudi percepcija kakovosti življenja posameznika.

## 5.1 Intervjuji

Vogrinc (2008, 107) v kvalitativnih raziskavah svetuje pridobivanje podatkov z nestandardiziranimi intervjuji, ki vprašancev ne omejujejo z natančno vnaprej določenimi vprašanji, in raziskovalcu omogočijo celostno spoznati pojav, ki ga raziskuje. Pri polstrukturiranih intervjujih si raziskovalec poleg ciljev, ki bi jih rad z intervjujem dosegel, vnaprej pripravi tudi nekaj bistvenih vprašanj odprtega tipa, ki jih postavi vsakemu vprašancu, preostala vprašanja pa po potrebi oblikuje med intervjujem (Vogrinc 2008, 107).

V namen raziskave sem izvedla polstrukturirane poglobljene intervjuje s šestimi uporabniki aplikacij in naprav za samosledenje, izbor preučevanih enot pa je temeljil na vzorčenju s pomočjo snežne kepe. Pogovori so potekali med 10. in 13. avgustom 2016, v prijetnem okolju. Intervjuje sem snemala z mobilnim snemalnikom zvoka in jih nato v obliki dobesednih prepisov zapisala na računalnik.

Odrpta vprašanja so se nanašala predvsem na splošno uporabo naprav in aplikacij za samosledenje, glavne motive za samosledenje in dejavnike, ki so po mnenju intervjuvancev ključni, za visoko kakovost življenja posameznika. S pomočjo vprašanj sem želela raziskati odnos med samosledenjem in percepcijo kakovosti življenja posameznika. Pogovori so potekali brez zapletov, vsi intervjuvani kandidati pa so bili iz etičnih razlogov vnaprej seznanjeni z zapisom intervjuja in raziskovalnim namenom. Njihova imena so v analizi zaradi zagotavljanja anonimnosti spremenjena.

Pri pripravi vprašalnika sem si pomagala s knjigo *The Quantified Self* (Lupton 2016) in člankom *Tracking Myself: Assessing the Contribution of Mobile Technologies for Self-Trackers of Weight, Diet, or Exercise* (Puig Abril 2016).

Pred izvedbo intervjujev sem razdelala ključna odprta vprašanja, ki so, razdeljena v štiri obširnejše sklope, služila kot oporne točke. Prvi sklop se je poleg sociodemografskih vprašanj nanašal na splošna vprašanja o uporabi naprav in aplikacij za samosledenje, drugi sklop so zajemala vprašanja o razlogih in motivaciji za samosledenje, tretji sklop se je nanašal na

preučevanje odnosa med samosledenjem in objavami na družbenih omrežjih, četrti sklop pa se je dotaknil odnosa med zastavljanjem in doseganjem ciljev v povezavi z osebnim zadovoljstvom in percepcijo kakovosti življenja posameznika.

Intervjuje sem sprva zapisala v obliki že prej omenjenih transkriptov<sup>1</sup>, nato pa besedila kodirala.

## **5.2 Omejitve raziskave**

Flere (2000, 39) je kot pomanjkljivosti kvalitativne metodologije poudaril nezmožnost ponovitve in posplošitve raziskave, obremenjenost z vrednotami stališč, ki so lastna raziskovalcu, in subjektivnost.

Diplomsko delo se osredotoča na raziskovanje med samosledenjem in percepcijo kakovosti življenja posameznika s pomočjo novodobne tehnologije. Danes posamezniki s samosledenjem lahko merijo in nadzorujejo različne parametre lastnega telesa in vedenja. Sama sem se zaradi lažje analize osredotočila zgolj na samosledenje posameznikov pri športnih aktivnostih in morebitne spremembe, ki jih je to početje povzročilo.

Opozoriti je treba tudi na dejstvo, da je izbor preučevanih enot temeljil na skupini mladih posameznikov s podobnim življenjskim slogom in s podobnim družbenim ozadjem. Rezultati raziskave torej zaradi majhnega in specifičnega vzorca niso reprezentativni za celotno populacijo.

# **6 Analiza**

## **6.1 Analiza intervjujev**

### **6.1.1 Sociodemografska vprašanja in vprašanja o uporabi naprav in aplikacij za samosledenje**

Prvi sklop vprašanj je poleg sociodemografskih vprašanj zajemal še splošna vprašanja o samosledenju. Intervjuvanci so stari od 20 do 34 let, trije med njimi so redno zaposleni, trije še študirajo. Gre za posameznike z aktivnim življenjskim slogom, ki obvladujejo tehnološke inovacije in jim šport predstavlja način življenja. Intervjuvanci so v stik s samosledenjem sicer prišli v različnih časovnih obdobjih, v zadnjem letu pa je nadzorovanje različnih

---

<sup>1</sup> Transkripti so dostopni pri avtorici diplomske naloge.

parametrov lastnega telesa med športno aktivnostjo s pomočjo novodobne tehnologije aktivno prisotno v življenjih vseh šestih.

Trije intervjuvanci naprave in aplikacije za samosledenje uporabljajo vsak dan, in to štiriindvajset ur na dan, trije pa od dvakrat do petkrat na teden. Intervjuvanci, ki svoje aktivnosti merijo ves dan, uporabljajo nosljive naprave, ki so v neposrednem stiku s telesom. Dva izmed intervjuvancev za samosledenje uporabljata nosljivo napravo FitBit, ena intervjuvanka pa prisega na slovensko inovacijo Bellabit, ki jo čez dan spremlja v obliki estetsko dovršenega nakita. Med intervjuvanci, ki svoje športne aktivnosti tedensko spremljajo s pomočjo aplikacij, so bile izpostavljene aplikacije Sports Tracker, Runkeeper in Strava.

Odgovori posameznikov na vprašanje, kaj jih je prepričalo o nakupu določene naprave ali prenosa aplikacije, so si zelo podobni. Vsi intervjuvanci so najprej poudarili *enostavnost uporabe, praktičnost in priročnost*. Izjemno pomembno vlogo po njihovem mnenju igrajo tudi *priporočila prijateljev*. Prav tako pomemben je *fokus* naprave ali aplikacije. *Brezplačnost* pa štejejo kot pomemben bonus mobilnih aplikacij.

Za Ano je poleg »100 % praktičnosti« nujno potrebno, da se naprava ali aplikacija »brez težav vklopi v tvoj vsakdan«, Tina pa prizna, da sama preprosto ne premore »potrpljenja za ugotavljanje, kako nekaj deluje«.

Dve intervjuvanki sta izpostavili tudi pomembnost dizajna pripomočka za samosledenje. Ana pojasni, da ima kot estet rada lepe stvari in bo zanjo naprava, ki je vizualno nepriljubljena »takoj odpadla«. Bellabit po njenem mnenju poleg funkcij v nasprotju z večino produktov »gigantskih moških ur« na trgu odlikuje ravno privlačna in priročna oblika lista, ki ga lahko nosi kot broško ali verižico. Tudi Taja opaža, da so naprave za samosledenje v večini vse preveč »moške« in jih kot ženska ne more nositi ob različnih priložnostih. Lana pa z moške perspektive pri napravi Fitbit navdušuje ravno dejstvo, da gre za tako neopazno in priročno napravo, da jo »imaš lahko s sabo tudi na najbolj elegantni večerji, pa nihče ne bo vedel«.

Ob poplavi športnih aplikacij za samosledenje na trgu je Grega pri Stravi kot prednost izpostavil možnost, da »lahko tekmuješ z drugimi« in je oblikovana kot neki »športni Facebook profil«, ki ti omogoča, da lahko izzivaš druge in prijatelji takoj vidijo tvoje dosežke.

### 6.1.2 Razlogi za samosledenje

Odgovori intervjuvancev, zakaj so začeli s samosledenjem, so si precej podobni. Poleg *povečanja motivacije, izboljšanja športnih rezultatov in splošnega počutja ter olajšanega nadzorovanja napredka*, so bili izpostavljeni tudi dejavnik *želje po izgubi telesne teže, želja po tekmovanju z drugimi, radovednost in težave z zdravjem*.

Grega pove, da je kot aktiven kolesar že prej pozorno spremljal števec na kolesu, sodobna tehnologija pa je opazovanje napredka močno olajšala in ponudila *»več informacij na enem mestu«* in *»nadgradnjo izkušnje«*. O motivaciji za samosledenje pove: *»Super je, ko vidiš, da si napredoval. S tem imaš potem še večjo motivacijo za naprej pa tudi, ko vidiš določen rezultat, se ga trudiš še izboljšati«*.

Tina in Taja priznata, da ju je k samosledenju poleg izboljšanja športnih rezultatov spodbudila tudi *»želja po izgubi nekaj kilogramov«*.

Tina je poročala, da zaradi samosledenja zdaj *»športa z glavo«* in na podlagi pridobljenih podatkov bistveno lažje optimizira svoje treninge. Z njo se strinja tudi Lan, ki meni, da samosledenje z vpogledom na različne parametre telesa omogoča, da *»ne delaš stvari kar na pamet«*. Ana pojasni, da ima v življenju rada *»vse pod kontrolo«* in da ji samosledenje prav to tudi omogoča.

### 6.1.3 Samosledenje in družbena omrežja

Vprašanja o deljenju in objavljanju športnih dosežkov na profilih različnih družbenih omrežij so pri intervjuvancih izzvala različne odzive. Lan ne vidi smisla, da bi svoje športne rezultate delil z virtualnimi prijatelji in jih zbira zgolj za *»osebno analizo«*. Pretiranemu objavljanju svojih športnih dosežkov na družbenih omrežjih se izogiba tudi Ana, ki je 12 let preživela kot tekmovalna atletinja in tako ne čuti potrebe, da bi s svetom delila *»vsak svoj tek in vsak svoj obisk fitnesa«*.

Taja priznava, da je nekajkrat na družbenih omrežjih delila fotografijo svoje poti in število pretečenih kilometrov, preneseno iz aplikacije Runkeeper. Tudi Tina je osvojene cilje prek aplikacije Sports Tracker s ponosom objavila na Facebooku ali Instagramu. Fotografije iz telovadnice in svoje športne rezultate na družbenih omrežjih s ponosom redno objavlja tudi Tilen. Grega pa javni prikaz rezultatov in tekmovanje z drugimi kolesarji, ki imajo naloženo aplikacijo Strava, še bolj motivira, a hkrati poudarja, da: *»Še vedno v prvi vrsti to počnem*

*zase, ker rad to počnem in bi si očital, če ne bi nič počel. Je pa to potem dodatna vrednost, dodatna motivacija». Hkrati pa prizna, da ima lahko pretirana želja po dokazovanju v kombinaciji z aplikacijo za samosledenje na posameznika tudi negativen vpliv: »Marsikdo se zaradi želje po dokazovanju drugim lahko preveč žene, gre prek sebe in izgori. To je tanka meja med tem, da si nekaj dobrega naredil zase ali nekaj slabega«.*

Na vprašanje, kaj je motiv za objavo športnih rezultatov in fotografij med športno aktivnostjo na družbenih omrežjih Taja odgovarja, da: *»Gre za to, da sem sama ponosna na to in zadovoljna, da to počnem in me to v osnovi osrečuje. In posledično to rada delim tudi z drugimi. Zdrav način življenja je neki trend danes, ki je pozitivno sprejet in se meni zdi pomemben del mojega življenja in zato to delim tudi z drugimi na tak način«.*

#### **6.1.4 Odnos med samosledenjem in percepcijo kakovosti življenja posameznika**

Pri raziskovanju odnosa med samosledenjem in percepcijo kakovosti življenja posameznika sem se osredotočila predvsem na spremembe, ki so jih opazili intervjuvanci v primerjavi s časom, ko samosledenja še niso uporabljali. Intervjuvanci so si bili enotni, da samosledenje v prvi vrsti predstavlja predvsem prispevek k že tako zdravemu in aktivnemu življenjskemu slogu.

Vseh šest intervjuvancev je priznalo, da se je s samosledenjem povečala tudi njihova motivacija za športno udejstvovanje. Poleg izboljšanja športnih rezultatov se je povečalo tudi število treningov. Grega pozitiven vpliv samosledenja vidi predvsem v *»oprijemljivih statistikah napredka«*, ki te ženejo naprej.

Zastavljanje in doseganje ciljev tako v športu kot življenju na splošno, se intervjuvancem zdi ključno za osebno zadovoljstvo. To vpliva tudi na percepcijo kakovosti življenja posameznika. Grega pojasni: *»Ko dosežeš neki cilj, se dobro počutiš. To definitivno vpliva na kakovost življenja in to, da se bolje počutiš«.*

Taja meni, da je v življenju *»vedno prostor za izboljšave«*. Vizijo samosledenja opiše z naslednjimi besedami: *»Jaz si vsake toliko vzamem malo časa za razmislek, kaj moram pri sebi in svojem življenjskem cilju spremeniti, da se bom bolje počutila, bila bolj srečna in napredovala.«* Po drugi strani pa se ji zdi, da cilji nikoli ne smejo biti preveč *»specifični«*, saj lahko postaneš njihov *»ujetnik«*, če jih ne moreš izpolniti. Kar štirje intervjuvanci so poudarili pomembnost zastavljanja *»realnih in dosegljivih ciljev«*. Tina meni, da te lahko pri



nepremišljeno ali previsoko zastavljenih ciljih *»ustavi melanholija«*, medtem ko se ti lahko s samosledenjem in pametno postavljenimi cilji *»izredno dvigne kakovost življenja«*.

Percepcija kakovosti življenja posameznika je subjektivni pojem, ki ga je nemogoče podrobno opredeliti. Po Lanovem mnenju, se *»vse skupaj zagotovo začne pri prehrani v povezavi s športno aktivnostjo in z zadostno mero spanca«*. Precej podoben seznam ključnih dejavnikov, ki prispevajo k visoki kakovosti življenja poda tudi Taja, ki se ji zdi pomembno, da je *»dovolj fizično aktivna, se razmeroma zdravo prehranjuje in si lahko vzame čas zase.«* Grega dejavnike visoke kakovosti življenja opiše z naslednjimi besedami: *»Dobri medsebojni odnosi in zadovoljstvo s samim seboj oziroma dobra samopodoba«*.

## **7 Diskusija**

Rezultati analize intervjujev kažejo, da samosledenje pri športnih aktivnostih s povečanjem motivacije in oprijemljivega opazovanja napredka ter opore pri doseganju zastavljenih ciljev pozitivno vpliva na percepcijo kakovosti življenja posameznikov. Skupino intervjuvancev predstavljajo vzorni posamezniki, ki jim samosledenje športnih aktivnostih življenja sicer ni korenito spremenila, a pomembno prispeva predvsem k optimizaciji treningov, večji zagnanosti in predstavlja prispevek k že tako zdravemu in aktivnemu načinu življenja. Redno gibanje v povezavi z zdravo prehrano vsem intervjuvancem predstavlja enega izmed pglavitnih dejavnikov in kazalcev visoke kakovosti življenja.

Pri samosledenju se jim zdi najpomembnejše, da se lepo *»zlije«* z njihovim vsakdanom, naprave in aplikacije, ki jim pri tem pomagajo, pa morajo biti nujno praktične in čim bolj preproste za uporabo.

Intervjuvanci so z odgovori potrdili tudi v teoriji izpostavljen ideal zdravega in aktivnega načina življenja, ki je danes vseprisoten tako v medijih kot na različnih družbenih omrežjih. Tako imenovani *»socialni fitnes«* nekatere izmed njih še dodatno spodbuja pri doseganju zastavljenih športnih ciljev, hkrati pa svoje dosežke ravno zaradi družbenega odobravanja in lastnega ponosa radi delijo na osebnih virtualnih profilih. Iz odgovorov intervjuvancev je bilo mogoče razbrati, da jim samosledenje v povezavi z družbenimi omrežji predstavlja vir iskanja potrditve ter pohval okolice, a od tega niso odvisni. Samosledenje ima po njihovem mnenju lahko tudi negativne posledice, kot je na primer pretirano dokazovanje in tekmovanje s samim sabo in drugimi, ki vodi v nepotrebno izčrpanost ter izžetost telesa.

Intervjuvanci so v odgovorih še posebej poudarili prav pomembnost zastavljanja dosegljivih ciljev. Morebitno neuresničevanje le-teh je namreč za posameznika boleče in negativno vpliva na njegovo samopodobo in zavira željo po nadaljnjem samosledenju. Iz tega lahko sklepamo, da je samosledenje za posameznika zanimivo le tako dolgo, dokler mu ponuja občutek samopodreditve in neprestanega napredka, to pa je tudi primarni oglaševani cilj naprav za samosledenje.

## 8 Sklep

Revolucija razvoja pametnih telefonov in dostopnost interneta na vsakem koraku je v manj kot desetletju popolnoma spremenila odnos med posameznikom in tehnologijo. Meje med telesom in tehnologijo se vztrajno brišejo, naprave in aplikacije za samosledenje pa danes posamezniku omogočajo lažji pregled nad lastnim napredkom ter z analizami in številkami podkrepjen vpogled v lastno telo. Ne gre zgolj za zbiranje podatkov, ampak predvsem priložnost za vsakega posameznika, da na podlagi pridobljenih podatkov nekaj novega izve o sebi in jih koristno uporabi.

Čeprav je kakovost življenja izredno subjektiven pojem, rezultati raziskave kažejo, da samosledenje s pomočjo dovršenih nosljivih pripomočkov in mobilnih aplikacij med športno aktivnostjo pozitivno vplivajo na percepcijo kakovosti življenja posameznikov. Samosledenje jih namreč dodatno motivira pri športnem udejstvovanju in jim pomaga pri doseganju zastavljenih ciljev. Oprijemljivo opazovanje lastnega napredka dviga raven njihovega osebnega zadovoljstva in jim daje občutek kontrole nad lastnim telesom in življenjem. V raziskavo so bili vključeni vzorni posamezniki, ki samosledenje razumejo v pravem pomenu besede in jim predstavlja predvsem prispevek in dodatek k že tako zdravemu in aktivnemu načinu življenja. Sklepamo lahko, da zmerno samosledenje za posameznika predstavlja učinkovito pot do napredka, a le v kombinaciji s človeško intuicijo in poslušanjem lastnega telesa. Pretirana odvisnost od naprav in obsedenost s samosledenjem je namreč lahko za posameznika zelo negativna, saj izpodriva prirojeno intuicijo občutenj lastnega telesa in to podreja posplošenim številkam, ki jih zapovedujejo proizvajalci naprav in aplikacij za samosledenje.

Če so naprave za samosledenje prvi posvojili inovatorji in zgodnji posvojitelji v kombinaciji s športnimi in tehnološkimi navdušenci, menim, da bodo v nekaj letih močno vpletene v življenje velike večine ljudi. Samosledenje v obliki preventive namreč skriva velik potencial za zdravstveni sektor, ki lahko možnosti lastnega nadzora posameznika izkoristi v svojo korist.

Izsledki raziskave prispevajo k razumevanju motivacijskih dejavnikov posameznikov pri samosledenju s pomočjo sodobne tehnologije in odkrivajo vpliv samosledenja na percepcijo kakovosti življenja posameznika. Glede na to, da se je raziskava osredotočala zgolj na

samosledenje med športnimi aktivnostmi, bi bilo v prihodnjih študijah dobro okvir za celovitejši vpogled v ta fenomen razširiti tudi na druga področja samosledenja.

## 9 Literatura

1. Abrams, Mark. 1973. Subjective social indicators. *Social Trends* 1 (4): 35–50.
2. Adamic, Johnny. 2015. *The Dark Side of Your Fitbit And Fitness App*. Dostopno prek: <http://www.thedailybeast.com/articles/2015/04/05/the-dark-side-of-your-fitbit-and-fitness-app.html> (25. avgust 2016).
3. Ballano Barcana, Mario, Candid Wueest in Hon Lau. 2014. *How safe is your quantified self?* Dostopno prek: <http://www.symantec.com/connect/symantec-blogs/sr> (25. julij 2016).
4. Bietz, Matthew J., Gillian R. Hayes, Irvine Margaret E. Morris, Heather Patterson, Luke Stark. 2016. Creating Meaning in a World of Quantified Selves. *IEEE Pervasive Computing* 15 (2):82–85.
5. Carmichael, Alexandra. 2010. *Why I Stopped Tracking*. Dostopno prek: <http://quantifiedself.com/2010/04/why-i-stopped-tracking/> (25. avgust 2016).
6. Deci, Edward L. in Richard M. Ryan. 2000. Intrinsic and Extrinsic Motivations. *Contemporary Educational Psychology* 25: 54–67.
7. Dey, Anind, Ian Li and Jodi Forilizzi. 2010. *A stage-based model of personal informatics systems*. Dostopno prek: <http://www.personalinformatics.org/docs/lab/2010-chi-ianli-stage-based-model.pdf> (10. avgust 2016).
8. Duggan, Maeve in Susannah Fox. 2012. *Mobile Health 2012*. Dostopno prek: [http://www.pewinternet.org/files/oldmedia/Files/Reports/2012/PIP\\_MobileHealth2012\\_FIN AL.pdf](http://www.pewinternet.org/files/oldmedia/Files/Reports/2012/PIP_MobileHealth2012_FIN AL.pdf) (10. avgust 2015).
9. Flere, Sergej. 2000. *Sociološka metodologija – temelji metodološkega raziskovanja*. Maribor: Pedagoška fakulteta.
10. Gregory, Alice. 2013. *Hunger Games: is our tech obsession making anorexia worse?* Dostopno prek: <https://newrepublic.com/article/115969/smartphones-and-weight-loss-how-apps-can-make-eating-disorders-worse> (20. avgust 2016).
11. Hoy, Matthew B. 2016. Personal Activity Trackers and the Quantified Self. *Medical Reference Services Quarterly* 35(1): 94–100.
12. Kuhar, Metka. 2004. *V imenu lepote: družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
13. Li, Yang in Yike Guo. 2016. Wiki-Health: From Quantified Self to Self-Understanding. *Future Generation Computer Systems* 56:333–359.

14. Lupton, Deborah. 2014. *You Are Your Data: Self-Tracking Practices and Concepts of Data*. Sydney: University of Canberra.
15. --- 2015. *Lively Data, Social Fitness and Biovalue: The Intersections of Health Self-Tracking and Social Media*. London: Sage.
16. --- 2016. *The quantified self*. London: Polity Press.
17. Mahdawi, Arwa. 2014. *The unhealthy side of wearable fitness devices*. Dostopno prek: <https://www.theguardian.com/commentisfree/2014/jan/03/unhealthy-wearable-fitness-devices-calories-eating-disorders-nike-fuelband> (10. avgust 2016).
18. Marcengo, Alessandro in Amon Rapp. 2014. *Visualization of Human Behavior Data: The Quantified Self*. Italija: University of Torino.
19. Marentič Požarnik, Barica. 2000. *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.
20. McDowellm Ian in C. Newell. 1996. *Measuring health: A guideto rating scales and questionnaires*. New York: Oxford University.
21. Merriam, Sharan B. 1998. *Qualitative research and case study applications in education*. San Francisco: Jossey-Bass.
22. Možina, Stanko, Mitja Tavčar in Vinko Zupančič. 2012. *Vedenje potrošnikov in tržnikov*. Maribor: Založba Pivec.
23. Musek, Janek. 2012. *Osebnost in kakovost življenja*. *Anthropos* 1-2 (225-226): 11–30.
24. Nastran Ule, Mirjana. 2000. *Temelji socialne psihologije*. Ljubljana : Znanstveno in publicistično središče.
25. Neff, Gina in Dawin Nafus. 2016. *Self-tracking*. Cambridge, MA: MIT Press.
26. Novak, Mojca. 1996. Konceptualna vprašanja proučevanja kakovosti življenja. V Ivan Svetlik: *Kakovost življenja v Sloveniji*, 7–24. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
27. Puig Abril, Eulàlia. 2016. Tracking Myself: Assessing the Contribution of Mobile Technologies for Self-Trackers of Weight, Diet, or Exercise. *Journal of Health Communication*, 21(6): 38–646.
28. Rus, Vejko in Niko Toš. 2005. Vrednote Slovencev in Evropejcev. *Analiza vrednotnih orientacij Slovencev ob koncu stoletja*. Dokumenti SJM. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
29. Stipek, Deborah. 2002. *Motivation to learn*. Boston: Ally & Bacon.
30. Svetlik, Ivan. 1996. *Kakovost življenja v Sloveniji*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
31. Swan, Melanie. 2009. Emerging Patient-Driven Health Care Models: An Examination of Health Social Networks, Consumer Personalized Medicine and Quantified Self-

Tracking . *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 492–525.

32. The Economist.2012. *The quantified self: Counting every moment*. Dostopno prek: <http://www.economist.com/node/21548493> (10. avgust 2016).
33. The Telegraph. 2016. *Apple's iPhone: a definitive history in pictures*. Dostopno prek <http://www.telegraph.co.uk/technology/2016/02/25/apples-iphone-a-definitive-history-in-pictures/> (22. avgust 2016).
34. The Quantified Self. *Quantified Self Guide*. Dostopno prek: <http://quantifiedself.com/guide/> (10. avgust 2016).
35. Thompson, Clive. 2013. *Smarter Than You Think: How Technology Is Changing Our Minds For the Better*. London: William Collins.
36. Vogrinc, Janez. 2008. *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
37. Wolf, Gary. 2010. *The Data-Driven Life*. Dostopno prek: <http://www.nytimes.com/2010/05/02/magazine/02self-measurement-t.html> (5. avgust 2015).