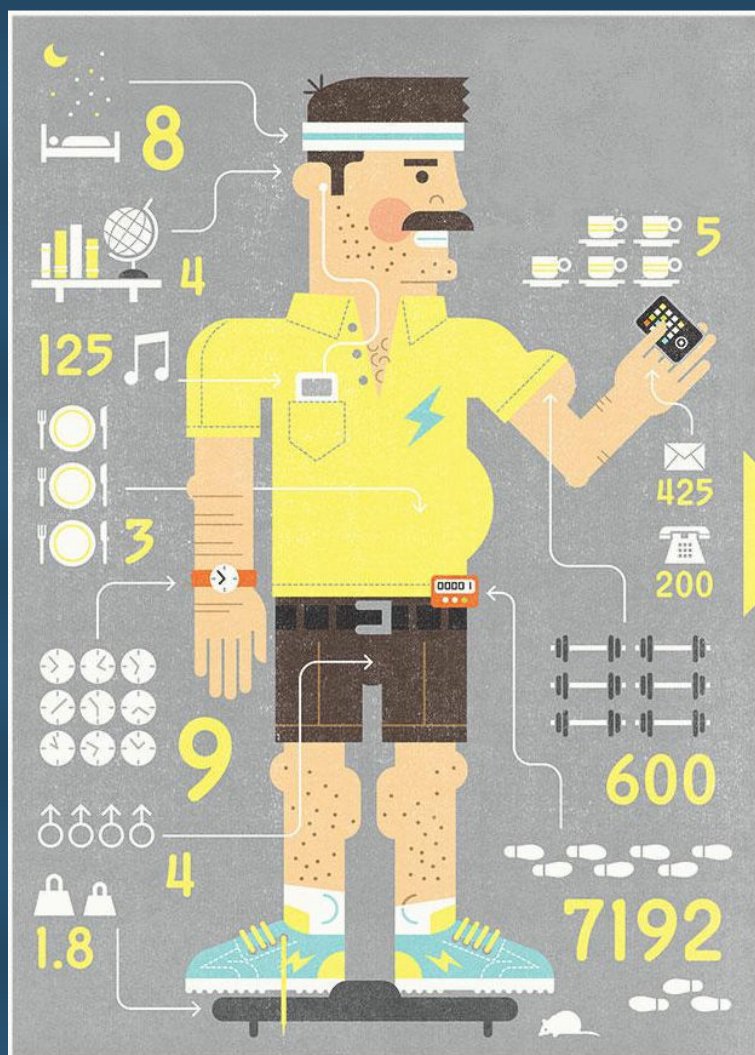


SELF-TRACKING

BESKRIVELSE, FORSTÅELSE OG KVALITATIV UNDERSØGELSE

Søren Poulsen



Kandidatspeciale i Informationsvidenskab

Vejleder: Anne-Mette Albrechtslund

Aalborg Universitet

Maj 2013

Titelblad

Projekttitel: Self-tracking: Beskrivelse, forståelse og kvalitativ undersøgelse

Aalborg Universitet

10. semester, Informationsvidenskab

Kandidatspeciale

Maj 2013

Typeenheder: $132.102 = 55,04$ helsider

Vejleder:

Anne-Mette Albrechtslund

Søren Poulsen

Abstract

In recent years, the phenomenon of self-tracking has undergone a transformation. From primarily being utilized by the likes of technology buffs and professional athletes, the rising number of smartphone owners and ever more popular social media has seen more and more everyday people track and keep measure of different aspects about themselves.

The aim of this master thesis is to study various aspects of self-tracking. Firstly, it describes and obtains a general understanding of the concept of self-tracking, and identifies the role that social media plays in this regard. Secondly, based on qualitative semi-structured interviews, it aims to detail how self-tracking is put to use as well as the reasons behind and the implications to this use.

Self-tracking can be applied to monitor and keep track of a variety of different areas of one's body and mental and physical health. The most common health indicators to track are food and calorie consumption and exercise routines, but quality of sleep, blood pressure and mood are also among the more common aspects to measure. In all cases, the general goal of self-trackers is to improve their overall quality of life. However, critics fear that the automated and calculated behavior that self-tracking entails will result in somewhat of a dehumanization of people using the technologies.

My empiricism, based on four interviews, shows that self-tracking helps keep the interviewees motivated and engaged in their tracking related activities. For the three male respondents, the community surrounding their tracking yields a certain degree of competition amongst them. Contrary to my initial belief, sharing on social media is of very little interest to my participants. In addition, another significant implication of self-tracking is the knowledge obtained. All four subjects state that they have gained insight into different kinds of foods nutritional value and how to balance their calorie intake, as well as learning how many calories their exercise routines burn away. Thus, they all state that the use of self-tracking technologies has had a positive effect on them.

In healthcare, social networking websites with integrated self-tracking, such as PatientsLikeMe, provide a new and massive pool of data on chronic diseases and the like. Self-tracking is also helping put a greater emphasis on patient self-care and preventive health maintenance, instead of the exclusive focus on treatment and cure. However, it remains to be seen whether or not self-tracking will transcend from being a technological trend into something more influential. The potential is there.

Indholdsfortegnelse

Introduktion og motivationen	3
Afgrænsning	5
Problemformulering	7
Metodologi	8
Hermeneutik.....	8
Metode	10
Self-tracking.....	12
Generelt om self-tracking og The Quantified Self.....	12
Self-tracking og sundhedsvæsenet.....	14
Mulige negative konsekvenser af self-tracking	16
Statistisk overblik over tracking vaner	17
Sociale medier og self-tracking.....	23
Forvandlingen fra 1.0 til 2.0.....	23
Sociale medier	24
Kvalitative semistrukturerede interviews	31
Indledende overvejelser	31
Interviewtyper	31
Overvejelser om mine interviews.....	33
Resultater af interviews.....	36
Overordnede fund	37
Analyse	38
Indre og ydre motivationsfaktorer	38
De sociale faktorer.....	39

Indsigt og struktur ved hjælp af tracking.....	43
Self-tracking og konkurrence.....	46
Resultater og konsekvenser af trackingen	50
Perspektivering.....	53
Sociale netværk og disses påvirkning	53
Forebyggelse i stedet for helbredelse	53
Diskussionspunkter indenfor Health og Medicine 2.0	55
Andre mulige kritikpunkter	56
Refleksion	57
Konklusion	59
Litteraturliste	61
Bilag: Transskriberede interviews	65

Introduktion og motivationen

I løbet af de seneste år har self-tracking i stigende grad vundet indpas hos den bredere befolkning, hvor det tidligere var forbeholdt eksempelvis teknologinørder eller elitesportsudøvere. I takt med smartphones' fortsatte voksende popularitet og udbredelse, er det en teknologi, der er blevet tilgængelig for en enorm mængde mennesker, og personligt støder jeg på self-trackere oftere og oftere i min hverdag. Self-tracking ved brug af teknologi er et nyskabende og innovativt begreb, i forhold til tidligere tiders måder at tracke sig selv på, ved brug af eksempelvis logbøger eller dagbøger. På lang sigt kan potentialet være enormt. Måske ser vi i fremtiden self-tracking som et alment anvendt værktøj til at forbedre en lang række aspekter af den generelle folkesundhed. Teknologien kan både bruges privat og indenfor sundhedssektoren. Privat eksempelvis som værktøj og støtte til at nå de mål, man kæmper med at finde motivationen til at nå, eller til at optimere sin træning. Indenfor sundhedssektoren kan self-tracking bl.a. bruges som led i behandling af kroniske sygdomme, ved at indsamle store mængder data om, hvordan disse sygdomme bedst muligt behandles, og derved opnå ny indsigt, eller ved at udveksle erfaringer med andre, der står i samme situation. Ser man pessimistisk på det, kan self-tracking dog også bare være endnu en teknologisk dille.

For mig er det ofte interessant ikke blot at kigge på en given teknologi, men ligeledes undersøge, hvad denne teknologi betyder for de mennesker, der bruger den, og hvordan de bruger den. Netop dét, at teknologien har en betydning for mennesker er jo noget af det, der er med til at give den værdi og gøre den interessant. En af de ting, der muligvis kan være med til at indfri noget af potentialet i self-tracking, er sociale medier. De giver trackere nye muligheder og hidtil usete fordele; man kan blære sig med sine træningsresultater og promovere sig selv, eller man kan dele og diskutere sine resultater og modtage og yde moralsk opbakning. Ligeledes kan man hente råd og inspiration fra andre.

Disse aspekter, sammenlagt med det faktum, at sociale medier generelt bliver ved med at indtage en stadig større rolle i mange forskellige aspekter af samfundet, erhvervslivet og vores privatliv, gør sociale medier til et interessant og ikke mindst relevant emne at behandle. Selvom sociale medier efterhånden har været fremme i nogle år, er der endnu ikke noget, der tyder på, at brugen heraf er stagnerende. "The Social Media Report 2012" er en omfattende undersøgelse, der kigger på tendenser indenfor sociale medier på verdensplan. Den peger på, at den primære årsag til folks stadig stigende brug af sociale medier, er mobile enheder, og at folk generelt bliver mere og mere interesserede i at være 'sociale' på deres mobile enheder (Petersen, 2013). Samtidig er en del af denne stigning baseret på de mange nye sociale netværk, der hele

tiden vinder frem, som giver brugerne mulighed for at socialisere online i alverdens situationer, hvilket sociale medier i self-tracking regi er et glimrende eksempel på.

Afgrænsning

Med udgangspunkt i ovennævnte tanker vil jeg nu afgrænse rammerne for specialet. Som nævnt er interessen først og fremmest på self-tracking, og på hvilken rolle sociale medier spiller i denne forbindelse. Samtidig er mit fokus primært på, hvilken betydning disse teknologier har for de mennesker, der bruger dem. Dermed er der altså i mindre grad lagt vægt på selve teknologierne, såsom de tekniske aspekter af selve trackingen og hvilke instrumenter, der egner sig bedst til de forskellige brugssituationer.

På et overordnet niveau arbejder jeg ud fra begreberne brug og betydning. Med brug fokuserer jeg på at danne mig et overblik over self-tracking fænomenet og generelt beskrive og opnå en forståelse for det. I forlængelse heraf vil jeg empirisk undersøge self-tracking ud fra et mere personligt perspektiv. Hvad håber man at opnå ved at monitorere sig selv, hvad motiverer en, og hvad får man så rent faktisk ud af det. Desuden vil jeg kigge på, hvordan self-tracking kan bruges indenfor sundhedspleje, og hvad det kan betyde for sundhed i en større samfundsmæssig sammenhæng. Nogle af de spørgsmål, som pirrer min nysgerrighed, og som jeg har brugt som inspiration gennem specialet, lyder som følger:

- Hvad er nogle af de typiske former for sociale medier, og hvordan bruges de i forbindelse med self-tracking?
- Hvem bruger self-tracking, og hvordan?
- Hvad motiverer dem, og hvad opnår de rent faktisk?
- Hvad betyder følelsen af fællesskab for den enkelte tracker?
- Kan man øge sin motivation gennem self-tracking?
- Kan man hente råd og inspiration gennem andres resultater?
- Opstår der konkurrence trackere imellem, og hvad betyder konkurrenceelementet i så fald?
- Kan self-tracking være med til at forbedre sygdomsbehandling, og hvad kommer det i så fald generelt til at betyde i forhold til sundhedssektoren?

I dette speciale skelnes der overordnede set mellem to grupperinger, der bruger self-tracking:

- Brugere af casual karakter¹

¹ Ordet *casual* bruges her og løbende gennem specialet, da det på bedst mulige vis karakteriserer denne type brugere.

- Brugere med livsændrende sygdomme

På den ene side er der motionister, folk, der ønsker at tabe sig og deslignende. Disse bruger ofte self-tracking på et mere fritidsbaseret eller afslappet niveau, og, lidt generaliserende sagt, ser de det højst som et potentielt nyttigt ekstra værktøj, der kan være behjælpeligt i deres søgen efter et sundere liv og bedre helbred. På den anden side findes en gruppe, der kan karakteriseres som værende folk, der bruger self-tracking i forbindelse med behandling af kroniske eller længerevarende sygdomme. Disse sygdomme har væsentlige konsekvenser for deres daglige liv og velbefindende, og derfor er de tit mere seriøse i deres tilgang til tracking.

Der kan altså være væsentlige forskelle på, hvordan de to grupper benytter deres tracking resultater og hvilke motiver, der ligger til grund herfor. Det er sandsynligt at antage, at motionister har større tilbøjelighed til at ville dele deres data med hele deres omgangskreds, fordi de eksempelvis er glade og tilfredse med den seneste veloverståede løbetur, eller fordi de gerne vil have andres ros og anerkendelse for den. Noget der eksempelvis kan gøres på store åbne sociale netværkssider såsom Facebook. Kronikere derimod, vil, udover at benytte de mere gængse sociale medier, også i højere grad have behov for specialiserede niche medier, hvor de kan kommunikere med andre, der er i samme situation som dem selv. De data, som de ønsker at dele, eksempelvis om et sygdomsforløb, kan tænkes at være mere personlige og følsomme, hvorfor de i forbindelse med tracking vil have interesse i mere lukkede netværk af ligesindede.

Årsagerne og motiverne bag brugen af sociale medier i forbindelse med tracking kan altså variere fra gruppe til gruppe. Det er derfor ikke sikkert, at aspekter, der kan være med til at karakterisere brugen hos den ene gruppe, også kan overføres til den anden gruppe. På den baggrund har jeg valgt til min analyse først og fremmest at fokusere på den mere casual gruppe, som bruger self-tracking i forbindelse med motion, vægttab, søvnvaner og andre generelle sundhedsindikatorer. Det er dog ikke ensbetydende med, at jeg ser bort fra den anden gruppe. Jeg vil ligeledes introducere nogle forskellige aspekter omkring denne gruppes brug af self-tracking og sociale medier, ligesom jeg slutteligt i specialet vil perspektivere til, hvordan fremtidens behandlingsforløb og generelle forhold mellem patient og sundhedsvæsen kan påvirkes af kombinationen af sociale medier og self-tracking.

Det kan sammenfattes, at specialet altså opererer på flere forskellige niveauer, i forhold til hvordan self-tracking ansues, og ikke udelukkede er baseret på empiriske undersøgelser, men også søger at fungere som et mere generelt studie af self-tracking fænomenet.

Problemformulering

På baggrund af ovenstående kan jeg formulere følgende todelte problemformulering, som dette speciale har til formål at besvare:

Hvordan kan begrebet self-tracking beskrives og forstås, og hvilken rolle spiller sociale medier i den sammenhæng?

Baseret på empiriske undersøgelser, hvordan og hvorfor bruges self-tracking, og hvilken betydning har denne brug?

Metodologi

Jeg vil bl.a. besvare specialets problemformulering gennem brug af konkrete metoder, og i dette kapitel vil jeg derfor specificere forskellige overvejelser om metodiske tilgange og forståelser, som jeg har gjort mig. Ligeledes vil jeg reflektere over den indgangsvinkel, som jeg som researcher har til specialeemnet og den nye viden, jeg løbende tilegner mig gennem læse-, skrive- og analysearbejdet.

Hermeneutik

Jeg har til dette speciale valgt at gøre brug af den hermeneutiske videnskabsteoretiske tilgang. Groft sagt betyder hermeneutik at fortolke, forstå, tyde eller oversætte. Oprindeligt blev hermeneutik bl.a. brugt til at forstå og uddrage mening fra hellige tekster såsom Bibelen (Birkler, 2007: 95-96).

Udover en anskuelse, hvor hermeneutik ses som en metode til fortolkning, hvorigennem der kan skabes en fælles forståelse, kan hermeneutikken også have en mere filosofisk betydning. Denne er indenfor nyere tid bl.a. repræsenteret af Martin Heidegger og Hans-Georg Gadamer. Her er man i højere grad optaget af det værende, frem for blot at forsøge at opnå en forståelse (ibid). Med andre ord bliver fortolkning en fundamental måde, man kan forstå verden på. Som mennesker fortolker vi hele tiden alt omkring os og alt, hvad vi siger, tænker og gør.

Grundlæggende spørger hermeneutikken, hvad forståelse er, og hvilken tilgang man bør anvende for at opnå forståelse (ibid: 96). Til at illustrere, hvordan vi forstår ny viden, som for eksempel når vi læser en bog, kan den hermeneutiske cirkel eller spiral anvendes. Fortolkeren, der læser bogen, begynder ikke fra bar bund, men benytter den viden, som vedkommende allerede besidder, kaldet forhåndsviden eller forforståelse. Denne præger ens forståelse, og kan være en forhindring i den egentlige forståelse. Efterhånden som man læser bogen, glider det man læser ind i ens forforståelse, så den udbygges. Således er det at fortolke ny viden hele tiden et samspil mellem ens forforståelse og det, man fortolker. Tankegangen kan illustreres med følgende figur:

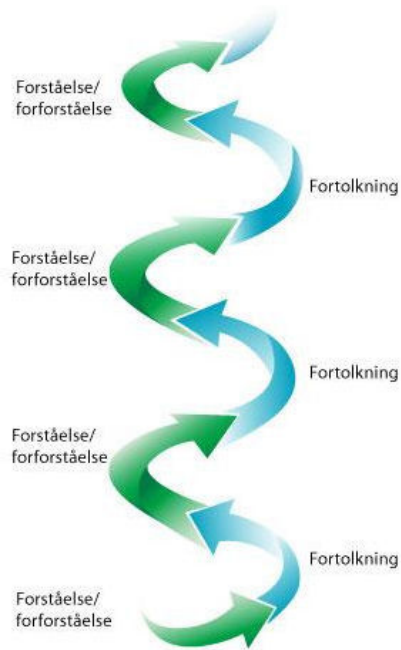


Fig. 1: Den hermeneutiske cirkel/spiral

Det er derfor også nærliggende for mig selv at være opmærksom på, at jeg inden påbegyndelse af og løbende i mit arbejde med dette speciale har haft en forforståelse af de forskellige aspekter af de områder, som jeg arbejder med. Løbende i mit arbejde sker der altså hele tiden en vekselvirkning mellem min forforståelse og min fortolkning af ny viden. Samtidig skal jeg være villig til at sætte denne forforståelse i spil, og være åben over for ny viden.

I modsætning til eksempelvis mere naturvidenskabelige tilgange går hermeneutik i højere grad ud på, at man søger at forstå menneskelige handlinger frem for at forklare dem. Man forsøger at uddrage tilsigtede meninger og betydninger fra eksempelvis litteratur, film, musik eller, i dette tilfælde, interviewsamtaler. Det er samtidig vigtigt at holde sig for øje, hvilket kendskab fortolkeren i forvejen har til emnet. For på bedste vis at kunne uddrage andre menneskers reelle meninger, er det vigtigt også at medtage den kontekst, som man bevæger sig indenfor, da den kan have væsentlig betydning og indflydelse (Kvale og Brinkmann, 2009).

Jeg har valgt en hermeneutisk tilgang til mit arbejde ud fra en vurdering af, at denne fremgangsmåde er velegnet til dette speciale. Det er i høj grad forskellige sociale aspekter, jeg søger at opnå forståelse af, da jeg kigger på, hvordan sociale medier benyttes i forbindelse med self-tracking. I min optik er den sociale

verden, menneskene og deres motiver og handlinger i højere grad noget, der skal forstås og fortolkes, frem for noget, der skal ses som en målbar videnskab, der objektivt kan observeres og testes.

Ofte er nye teknologiske trends, som eksempelvis self-tracking, til dels præget af teknologideterministiske syn. Teknologideterminisme er en forklaringsramme for sociale forandringer og transformationer. Det centrale synspunkt er, at teknologi er hovedårsagen til forandringer i sociale strukturer, kulturelle værdier og lignende i samfundet (Vetner, 2006: 18-19). Denne påvirkning er dog ikke gensidig. Samfundets udvikling som helhed influerer ikke den teknologiske udvikling.

En grad af teknologideterminisme er et godt eksempel på en forforståelse omkring dette specialeemne, idet det er nærliggende at tænke, at teknologierne, i dette tilfælde self-tracking og sociale medier, kan være med til at ændre samfundsmæssige og sociale strukturer. En sådan forandring ville først og fremmest skyldes selve teknologierne, da det er dem, der sætter menneskene i stand til at agere på nye måder med hensyn til eksempelvis motionsvaner, sygdomsbekæmpelse og generel motivation. I hvert fald er det et synspunkt, der ofte gør sig gældende hos fortalere for self-tracking. Det er derfor en interessant påstand at have in mente løbende i specialet, og bl.a. undersøge, hvorledes mine interviewpersoner italesætter self-tracking som teknologi, og om de også, bevidst eller ubevidst, bærer bræg af en grad af et teknologideterministisk standpunkt. Ligeledes kan det være interessant at kigge på teknologideterminisme i forbindelse med benyttelse af self-tracking i forhold til sundhedspleje og sundhedsvæsenet.

Metode

Mine analyser i dette speciale tager udgangspunkt i min empiri, der baserer sig på resultaterne af en række kvalitative, semistrukturerede forskningsinterviews (Kvale og Brinkmann, 2009), som jeg har foretaget. Denne metode har jeg valgt ud fra en vurdering af, at i forhold til eksempelvis mere kvantitative interview undersøgelser eller spørgeskemaer, kan færre men mere dybdegående interviews, kaste mere brugbare resultater af sig. I skrivende stund er der ligeledes kvantitative undersøgelser om self-tracking fænomenet til rådighed. En af disse benytter jeg i specialet, og derfor vil det på sin vis være redundant arbejde selv at foretage sådanne undersøgelser. Min interesse er i højere grad de bagvedliggende grunde til, at tallene ser ud som de gør.

Motiverne bag brugen af såvel self-tracking som sociale medier kan være meget forskellige fra person til person, ligesom måden, hvorpå disse teknologier anvendes, kan variere meget. Derfor kan der være brug for afstikkere og uddybende spørgsmål for på bedste vis at afdække mest muligt om emnet ud fra hver enkelt interviewperson. Samtidig kan semistrukturerede interviews, i kraft af metodens samtalebaserede

udførsel, være med til at afdække bagvedliggende eller underbevidste motiver og bevæggrunde hos den enkelte, som ellers ikke nødvendigvis ville komme til udtryk. Derfor er et af de generelle succeskriterier for et interview som dette også, at jeg formår at tilpasse mig de enkelte personer, jeg interviewer, og er opmærksom på, hvornår vi kommer ind på noget, der er værd at gå yderligere i dybden med (ibid).

Mine indsamlede data og empiri beror på relativt få interviewede personer, og derfor kan det være nærliggende at sætte spørgsmålstejn i forhold til undersøgelsens validitet. I en undersøgelse som denne er det afgørende dog ikke antallet af interviewede personer, men nærmere at man når til bunds og får nogle brugbare pointer og synspunkter ud af sine interviews. Selvfølgelig kan der argumenteres for, at der med overvejende sandsynlighed ville komme flere brugbare input jo flere personer man interviewer, men i forhold til dette speciale har jeg fundet det vigtigere, at interviewpersonerne opfylder en række kriterier, som gør deres bidrag mere relevant i forhold til at afdække forskellige aspekter af specialeemnet og for på bedste vis at kunne besvare min problemformulering. De specifikke kriterier såvel som generelle overvejelser og teoretiske anbefalinger i forbindelse med mine interviews uddybes senere i specialet i kapitlet omhandlende mine interviews. Jeg foretrækker en sådan opdeling, idet jeg dermed først redegør for self-tracking fænomenet og sociale medier, inden jeg uddyber mine interviewovervejelser. På den måde præsenteres en baggrundsviden, som kan være med til at danne basis for, hvorfor mine interviews ser ud, som de gør.

Overordnet set kan specialet via dets interviews og analyse være med til at give nogle bud på relevante tendenser og brugsmønstre omkring, hvordan sociale medier bruges i forbindelse med self-tracking. Idet omfanget af min empiri dog er relativt sparsom, skal resultaterne og konklusionerne ses som vejledende, og altså ikke generelt set som ubestridelige sandheder.

Self-tracking

Dette kapitel er ment som en generel introduktion til begrebet self-tracking og forskellige aspekter herom, og beskriver desuden self-tracking bevægelsen The Quantified Self. Begrebet *self-tracking* har eksisteret i mange år, men har primært været et domæne for dedikerede nørder og ikke noget, der nåede ud til den brede befolkning. Det er derfor også begrænset, hvor meget videnskabelig litteratur, der findes herom. Derfor vil dette afsnit til dels tage udgangspunkt i forskellige avisartikler og deslignende, der generelt beskriver self-tracking begrebet og nogle af dets mange brugssituationer. En af disse artikler er skrevet af Gary Wolf, der er journalist og forfatter, og er medstifter af The Quantified Self. Jeg er opmærksom på at forholde mig objektivt og kritisk til den litteratur, jeg benytter, da den kan tænkes at være subjektiv eller særligt positivt stemt, eksempelvis i kraft af, at Gary Wolf er en ivrig fortaler for self-tracking. Det kan derfor tænkes, at visse artikler er særdeles positivt stemte overfor emnet og i en vis udstrækning prøver at sælge ideen om self-tracking.

Kapitlet er dog ligeledes baseret på litteratur af mere videnskabelig karakter. Jeg kommer bl.a. ind på den indflydelse, som self-tracking kan få for det enkelte individ. Det kommer bl.a. til udtryk ved en redegørelse for nogle af de positive såvel som mulige negative effekter, der diskuteres i litteraturen, og hvordan self-tracking og sociale medier kan benyttes i forbindelse med længerevarende eller kroniske sygdomsforløb. Slutteligt danner jeg på baggrund af en ekstern kvantitativ undersøgelse et statistisk overblik over brugsmønstre, vaner og tendenser indenfor self-tracking, som kan være med til at give mig en bedre baggrundsforståelse og bl.a. være behjælpelig i forhold til udformning af min interviewundersøgelse.

Generelt om self-tracking og The Quantified Self

The Quantified Self beskæftiger sig med self-tracking, altså brugen af teknologi med henblik på indsamling af data om en persons daglige liv, gøren og laden². Sådanne data kan eksempelvis tage udgangspunkt i den mad, man indtager, kalorieindtag, ens humør, sovevaner, ophidselse, blodtryk, motionsvaner, fedt- og kalorieforbrænding med videre. Ofte er data meget konkrete og præcise tal, såsom ens blodtryk, eller hvor lang tid man har været om en løbetur, mens andre kan være mere flagrende, såsom egen bedømmelse af ens humør eller hvor frisk man er om morgenen. Sådanne vurderinger kan naturligvis også oversættes til talværdier, men det er stadig en menneskelig vurdering, og ikke en præcis aflæsning af eksempelvis

² <http://quantifiedself.com/>

kroppen. Til indsamling af dataene bruges som oftest en smartphone med dertilhørende apps eller forskellige sensorer eller gadgets.

I en artikel bragt i The Economist i 2012 nævnes det, at The Quantified Self startede som en blog i 2007. Det førte til regelmæssige møder, og i dag afholdes disse i mere end 50 lande rundt omkring i verden, hvor self-tracking entusiaster mødes og udveksler erfaringer, tips og tricks og hjælper hinanden med at opnå indsigt i og forståelse for de forskellige typer og enorme mængder af data. Generelt diskuteres alle aspekter af self-tracking her, bl.a. samfundsmæssige, sociale, sociologiske og forskningsmæssige. Desuden afholdes der i dag konferencer i både USA og Europa. I 2011 startede ligeledes opbygningen af en dansk gren af The Quantified Self, kaldet Quantified Self DK, ved et hjemmesideindlæg, hvor der søges ligesindede danskere med interesse for self-tracking (Grønbæk, 2011).

Gary Wolf beskriver i en artikel i New York Times bl.a. årsagerne til, at self-tracking har fået sit gennembrud i netop disse år (Wolf, 2010). Som han ser det, er der fire hovedårsager hertil. For det første er elektroniske sensorer blevet mindre og bedre. Tidligere var disse store og ganske upraktiske, og derfor tæt på umulige at have på udenfor ens eget hjem. Den anden årsag benævnes som værende smartphones' eksplosive indtog på markedet. Det gjorde det nemt for mennesker, der ellers ikke ville have interesse i at erhverve sig sensorer eller lignende, at benytte sig af self-tracking apps. For det tredje er det med de sociale mediers popularitet blevet normalt at dele alverdens ting, og jo mere folk har lyst til at dele, jo mere leder de efter noget at dele. Den fjerde årsag nævnes som værende *cloud computing*. Det er en teknologi, der bl.a. muliggør at gemme data på internettet i "skyen", hvilket vil sige, at man kan gemme de data, man indsamler, direkte på eksterne servere. Fælles for alle fire ovennævnte årsager er, at det er den teknologiske udvikling, der er præmissen for udbredelsen af bestemte praksisser, og det kunne derfor tyde på, at der indenfor self-tracking kredse hersker en vis grad af et teknologideterministisk synspunkt, som jeg ligeledes nævnte i afsnittet om min metodologi. I min analyse er det derfor også nærliggende at undersøge, hvorvidt mine interviewpersoner i større eller mindre grad er præget af samme determinisme.

Et af de væsentligste argumenter, der taler for self-tracking er, at det kan være med til at forbedre ens livskvalitet. Det kan komme til udtryk på mange forskellige måder. På den europæiske Quantified Self conference i 2011 delte deltagerne deres erfaringer med brug af forskellige metoder, der netop havde været med til at forbedre deres livskvalitet. Blandt disse kan nævnes tracking af søvnstadier og søvnmønstre, og på den måde optimering af nattesøvn, hvilket resulterer i mere energi og overskud i hverdagen. Et andet eksempel, der blev nævnt, var, hvordan man kan tabe sig ved at tracke, hvordan man humørmæssigt reagerer på forskellige typer mad. Der findes utallige, lignende eksempler, og de forskellige former for brug af self-tracking er mange.

Som tidligere nævnt pointeres det i flere artikler, at self-tracking førhen var noget, der var forbeholdt de mere nørdede typer, der havde særlig interesse for self-tracking og den bagvedliggende teknologi, da det dengang krævede relativt dyrt, avanceret og upraktisk udstyr, og ikke blot kunne gøres ved hjælp af en app på sin smartphone. Det er ikke længere tilfældet, og self-tracking er i dag i langt højere grad anvendt af den almene befolkning. Den centrale idé bag self-tracking er som nævnt, at man kan benytte teknologi til at måle konkrete tal og data om sig selv, som man kan bruge til at opnå større selvindsigt og forbedre forskellige aspekter af sit liv.

Self-tracking kan eksempelvis henvende sig til mennesker, der ønsker at benytte denne nye teknologiske mulighed til at sætte skub i deres vægttab. Baggrunden kan også være, at disse mennesker ønsker at hente støtte og motivation via de forskellige communities, der er tilknyttet forskellige self-tracking apps. En anden målgruppe er mennesker, der går op i motion, sundhed og deres helbred, eller folk som lider af en given sygdom, som de kan bekæmpe ved at måle dem selv. Det være sig eksempelvis ved at måle, hvordan deres kroppe reagerer på den mad, de indtager, eller den luft, de indånder. Sådanne målinger kan ligeledes deles med andre, hvorved man kan diskutere og lade sig inspirere af de opnåede resultater fra andre, der lider af samme type sygdom. Senere i indeværende kapitel vil jeg desuden som nævnt, med udgangspunkt i en stor amerikansk undersøgelse, redegøre for, hvem og hvor mange, der benytter sig af forskellige former for self-tracking.

Self-tracking og sundhedsvæsenet

Et af de områder, hvor perspektiverne i og mulighederne med self-tracking er mange, er indenfor sundhedsvæsenet. I en artikel i sundhedstidsskriftet *International Journal of Environmental Research and Public Health* beskrives det bl.a., hvordan self-tracking kan bruges som en ny patientdrevet model indenfor netop sundhedsvæsenet. I artiklen defineres begrebet self-tracking som enhver indsamling af data, der kan bruges til måling af forskellige aspekter omkring en selv (Swan, 2009: 509). Det være sig eksempelvis informationer om biologi, fysik, opførsel eller miljø. Ydermere nævnes det, at dataene kan opstilles grafisk på forskellige måder. Det beskrives, hvordan indsamling af store mængder data om patienter og disses symptomer som oftest er ganske omkostningsfuldt, og at self-tracking potentielt kan give adgang til mængder af forskellige slags patientdata af hidtil uset størrelsesorden, da dataene nu kan indsamles privat af folk selv, ved brug af eksempelvis apps eller sensorer.

Traditionelt set har sundhedsvæsenet oftest været et samspil mellem den enkelte patient og sundhedsprofessionelle. Ved hjælp af bl.a. self-tracking community sites tilføjes der en tredje gruppe til

dette samspil, nemlig de øvrige patienter, der ligeledes kan være med til at bidrage med værdifuld viden og erfaring. Tanken og ideen illustreres på følgende måde (Swan, 2009: 493-494):

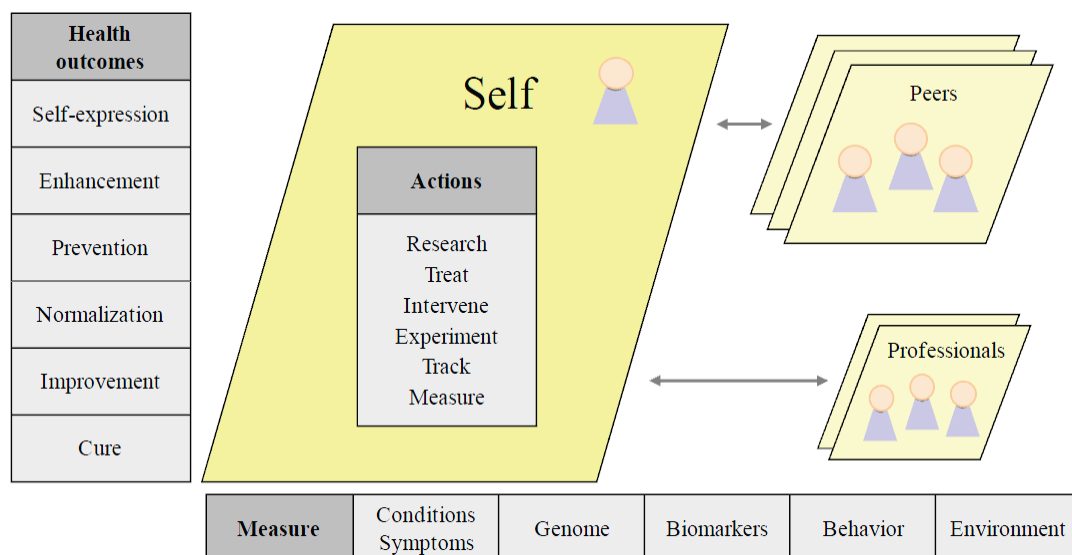


Fig. 2: En ny self-tracking model for sundhedsvæsenet

Det ses, at den enkelte patient ikke blot kan interagere med professionelle, men ligeledes med ligesindede patienter. Som den korte af de to pile illustrerer, vil patienten ofte have et tættere forhold til andre patienter, og disse har desuden ofte lettere ved at relatere til hinanden, idet de alle står i situationer, der minder om hinanden. Til venstre ses nogle af de mulige resultater, som denne strukturering kan kaste af sig. Her er der ikke kun fokus på rent fysisk at behandle eller kurere den givne sygdom, men ligeledes på bedre psykiske tilstande for patienten, bl.a. i form af, at vedkommende i højere grad har mulighed for at udtrykke sig selv og lette sit hjerte overfor andre. Ligeledes er der i højere grad fokus på forebyggelse. Nederst er nævnt forskellige sundhedsindikatorer, som kan trackes.

I en artikel fra University of California beskrives det ligeledes, hvordan self-tracking kan blive en vigtig del af personlig medicinering (Norris, 2012). Potentielt set kan self-tracking ifølge artiklen være med til at ændre forholdet og den måde, hvorpå patienter interagerer med eksempelvis deres læge eller hospitalsvæsenet, ligesom self-tracking generelt set kan være med til at forbedre patienters liv og sundhed. Potentialet mangler dog stadig i vid udstrækning at blive indfriet og realiseret. Ifølge artiklen benytter kun omkring 11 procent af voksne sig af sundhedsapps, og det tal har mere eller mindre været uændret siden 2010. Som

jeg senere vil uddybe nærmere, sværger mange samtidig stadig til at tracke dem selv på mere traditionel vis, navnlig med papir og blyant.

Mulige negative konsekvenser af self-tracking

I en forskningsartikel fra Reason Foundation, der er en liberal tænketank, hvis kerneværdier bl.a. omfatter personlig frihed for det enkelte individ, er indgangsvinklen mere kritisk og skeptisk. Her funderes der bl.a. over, hvordan en øget grad af self-tracking muligvis kommer til at påvirke os i fremtiden (Beato, 2012). Hvordan vil verden se ud, når vi ikke længere behøver at sætte vores lid til egen intuition og dømmekraft, men udelukkende kan træffe beslutninger på baggrund af konkrete og målbare tal og data? Heri findes et etisk dilemma, nemlig det, at vores uperfekte og irrationelle opførsel og de valg, vi træffer, netop er noget af det, der er med til at definere os som mennesker i stedet for maskiner. Vores fejlbare hukommelser og opfattelser har på sin vis en positiv indvirkning på vores liv. Menneskers manglende evne til at holde styr på præcist, hvor produktive vi er, hvad vi spiser og hvor ofte vi motionerer, gør det lettere for os at acceptere, hvis ikke vi helt lever op til de mål og ambitioner, vi har for os selv. Argumentet kan dog naturligvis også vendes på hovedet. Ved at kunne måle alverdens ting om en selv, har man større chance for at bryde med dårlige vaner og have en bedre chance for at kunne opnå de mål, man sætter for sig selv. Slutteligt konkluderer artiklen bl.a., at self-tracking kan medføre en højere grad af rationel og målbar opførsel, frem for den mere flygtige, emotionelle og let manipulerbare væremåde. Meningerne er delte omkring, hvorvidt en sådan udvikling udelukkende er positiv, eller om den kan have skjulte negative konsekvenser.

I den tidligere nævnte artikel fra New York Times tages en lignende problemstilling op (Wolf, 2010). Her beskrives, hvorledes gentagne påmindelser om, at man igen er kommet til at spise for usundt eller har skippet en træning, kan påvirke ens selvtillid i negativ retning. Mennesker besidder en evne, som computere ikke har, nemlig at vide, hvornår det for ens mentale velbefindende og sindstilstandens skyld er bedst at se bort fra eller på bedste vis ignorere sådanne påmindelser, fordi man udmærket er klar over, at man ikke helt har levet op til de mål, man gerne vil nå. I værste tilfælde kan man risikere, at ens selvværd bliver direkte forbundet til de self-tracking data, man indsamler om sig selv.

Aspekterne ved at dele og opsøge self-tracking resultater via sociale medier, og derved eksempelvis på bedre vis bekæmpe sygdomme eller forbedre chancerne for vægttab, er dog ikke nødvendigvis kun positive. En generel kritik af den udvikling, som Web 2.0 fænomenet har bragt med sig, går på, at det faktisk, at alle og enhver nu har fået deres eget personlige talerør og kan generere indhold på internettet, leder samfundet som helhed i en fordummende retning (Keen, 2008). En påstand, hvor der kan drages visse

paralleller til debatten omkring reality-tvs indflydelse på især yngre befolkningsgrupper, og at man ikke nødvendigvis længere skal besidde nogle nævneværdige talenter eller færdigheder for at blive set og hørt. Den lille gruppe af eksperter overdøves simpelthen af masserne. Et synspunkt, der kan siges at være elitært og pessimistisk, men ikke desto mindre er der nogle interessante pointer i forhold til fokuset for dette speciale. Når det er muligt at opsøge andres self-tracking resultater på de sociale medier med henblik på sygdomsbekæmpelse og lignende, opstår der en risiko for, at visse individer, der tidligere ville rådføre sig hos egen læge eller andre sundhedsprofessionelle, nu i stedet søger svar på diverse sociale netværkssider, blogs, forums og lignende. Altså bliver fagfolkene i visse tilfælde inkluderet mindre end tidligere, selvom det stadig er dem, der med al sandsynlighed besidder den største og fagligt mest velfunderede viden indenfor et givent emne. I værste fald kan dette give fejlagtige diagnosticeringer og behandlinger, fordi den viden, som den almene self-tracker er kommet frem til, ikke nødvendigvis er korrekt eller kan overføres direkte til andre.

Andre mere kritiske refleksioner omkring self-tracking går på, hvor isoleret set man kan kigge på sine data, eller hvorvidt disse altid skal ses i forhold til en helhed og en given kontekst. Således vil det faktum, at man opnår positive tal, ikke automatisk være ensbetydende med, at man dermed bliver lykkeligere. Self-tracking kan egne sig godt til områder, som man konkret kan sætte tal og målinger på, men det er langt fra altid, at det er en mulighed. Man kan eksempelvis godt opnå et vægttab ved at monitorere ens kalorieindtag, men det er ikke nødvendigvis nogen garanti for, at man så bliver et lykkeligere menneske, og derfor bør man altid se på ens tracking i en større kontekst. I forlængelse heraf kan der argumenteres for, at man i virkeligheden ofte er bedre stillet ved at stole mere på sin egen mavefornemmelse frem for målte data. I min analyse vil jeg ligeledes komme på ind flere kritikpunkter, som min empiri eventuelt måtte afføde.

Statistisk overblik over tracking vaner

Sidst i januar 2013 blev en omfattende undersøgelse, som omhandler, hvor mange, der tracker dem selv og deres helbred, og hvordan de gør det, offentliggjort. Undersøgelsen "Tracking for Health" (Fox og Duggan, 2013), som er den første af sin slags, blev foretaget landsdækkende i USA af Princeton Survey Research Associates International. I alt blev 3.014 voksne adspurgt i en periode fra 7. august til 6. september 2012.

I og med at undersøgelsen er udført i USA, kan den ikke nødvendigvis siges at være direkte repræsentativ for danske forhold. Omvendt er det sandsynligt, at der er en del ligheder mellem danske og amerikanske tilstande, hvorfor undersøgelsen i forhold til dette speciale kan være med til at give en grundlæggende

baggrundsviden omkring typiske tendenser og fænomener indenfor self-tracking. Desuden kan den være med til at belyse demografiske forskelle, og hvordan folk deler deres tracking resultater med andre.

Undersøgelsen er en kvantitativ rundspørge, der hovedsageligt præsenterer statistiske data af forskellig slags. Den giver derfor et godt overordnet blik over det nuværende self-tracking landskab, men går i mindre grad i detaljer med eksempelvis de bagvedliggende bevæggrunde for, hvorfor folk self-tracker. Den fungerer derfor godt som et supplement til mine mere kvalitative, empiriske undersøgelser, således disse til sammen danner et kvantitativt såvel som kvalitativt grundlag for min videre analyse og besvarelse af min problemformulering.

Nedenfor vil jeg overskueliggøre de overordnede statistikker, der kan udledes af undersøgelsen, ligesom jeg vil redegøre for nogle af de mere detaljerede resultater, som kan være relevante for dette speciales fokus, navnlig med fokus på de teknologiske aspekter af self-tracking, som undersøgelsen berører.

Overordnede resultater

Opsummerende viser undersøgelsen bl.a., at 69 procent af voksne, svarende til syv ud af ti, tracker en indikator relateret til deres egen eller nært bekendtes sundhed. Det være sig bl.a. vægt, diæt, motion eller symptomer. Altså et ganske stort udsnit af befolkningen. Mange af disse hævder desuden, at denne aktivitet har ændret på deres overordnede tilgang til sundhed. Overordnet statistik fra undersøgelsen viser følgende:

- 60 procent af voksne tracker deres vægt, diæt eller motionsvaner.
- 33 procent af voksne tracker andre sundhedsindikatorer, såsom blodtryk, blodsukker, hovedpiner eller søvnmønstre.
- 12 procent af voksne tracker sundhedsindikationer eller symptomer på vegne af nært bekendte.

Som nævnt er det altså sammenlagt 69 procent, der tracker en eller flere sundhedsindikatorer for dem selv eller for andre. For nogle et måske overraskende højt tal. Altså er der umiddelbart et stort potentiale for self-tracking ved hjælp af teknologiske remedier. Dog er der betydelig forskel på, hvordan man tracker. Ganske ofte foregår trackingen nemlig på uformel og ustruktureret vis:

- 49 procent holder styr på deres tracken "i hovedet".
- 34 procent holder styr på den ved at notere på papir, eksempelvis ved brug af en notesbog eller dagbog.

- 21 procent gør brug af en form for teknologi til at tracke deres data, såsom et regneark, en webside, en app eller forskellige apparater.

Halvdelen har altså ikke nogen umiddelbar struktur over deres tracking, men bruger udelukkende deres hukommelse. Samtidig kan det tænkes, at denne tracking for nogle er ganske overfladisk og meget lidt tilbundsgående. Det være sig eksempelvis at stille sig op på vægten en gang om ugen, eller fra tid til anden tjekke, om bukserne strammer mere end de plejer. Derfor er det også overvejende sandsynligt, at disse kun i meget begrænset omfang vil være interesserede i at benytte sig af sociale medier i forbindelse med deres tracking, da de simpelthen ikke går synderligt op i trackingen, og som en konsekvens heraf heller ikke har nok indsigter og konkrete og målbare data, der vil kunne deles med andre.

I forhold til de adspurgtes tilgang til egen helbredssituation og deres kontakt til sundhedsvæsenet nævnes det bl.a., at:

- 46 procent af dem, der gør brug af tracking, siger, at det overordnet har ændret deres tilgang til eget eller pårørendes helbred.
- 40 procent hævder, at det har fået dem til at stille deres læge nye spørgsmål, eller at de har fået en ny vurdering fra en anden læge.
- 34 procent af trackerne siger, at det har påvirket en beslutning omkring, hvordan en sygdom eller tilstand skulle behandles.

Næsten halvdelen af self-trackerne har altså ændret deres tilgang til helbred på baggrund af resultaterne af deres tracking. Det tyder altså på, at self-tracking kan være med til at give ny indsigt i ens helbred. Samtidig har denne viden for mange været med til at influere beslutninger om sygdomme eller tilstande. På den baggrund kan det i hvert fald tænkes, at der i det mindste er basis for at dele med andre via eksempelvis sociale medier, da mange opnår ny viden.

Self-tracking i teknologisk øjemed

Som tidligere nævnt bruger 21 procent af undersøgelsens adspurgte en form for teknologi til at tracke dem selv. Af disse bruger otte procent forskellige slags medicinske redskaber, syv procent bruger apps eller andre værktøjer på deres smartphones, fem procent bruger regneark mens én procent bruger en webside eller andre online værktøjer. De syv procent, der bruger apps, må samtidig regnes som værende dem, der

har størst sandsynlighed for at gøre brug af forskellige sociale medier i deres tracken, bl.a. fordi mange apps er direkte tilknyttet en specifik webside, eller fordi adskillige apps har indbyggede funktioner, der gør det muligt at dele deres tracking til Facebook og lignende.

Der tegner sig et ikke så overraskende billede af, at det hovedsageligt er de yngre mennesker, der har taget de mere moderne teknologier til sig. Kigger man på apps er der således 16 procent af 18-29 årige, der benytter disse til tracking, mens tallet falder til ni procent hos de 30-49 årige. Fra 65 år og opefter er tallet kun én procent. Det kan siges at følge en generel tendens i samfundet, nemlig den at det først og fremmest er unge mennesker, der tager nye teknologier til sig, mens ældre er mere tøvende og konservative i dette regi. Samtidig kan det også hænge sammen med, at ældre er den aldersgruppe, der gør mest brug af medicinske apparater, såsom blodtryksmålere. De ældre har større risiko for at lide af mere alvorlige sygdomme, hvorfor sådanne apparater er nødvendige, og apps ikke er tilstrækkelige.

Som et separat spørgsmål blev det ligeledes undersøgt, hvor mange af de adspurgte smartphone ejere, der har downloadet en eller flere sundheds apps, med henblik på at tracke deres helbred. Nedenstående diagram viser denne procentvise fordeling på henholdsvis køn og alder:

All smartphone owners (n=1,262)		19%
a	Men (n=602)	16
b	Women (n=660)	23 ^a
Age		
a	18-29 (n=332)	24 ^{cd}
b	30-49 (n=516)	19 ^d
c	50-64 (n=293)	16
d	65+ (n=105)	10

Fig. 3: Sundhedsapps på smartphones

Altså har 19 procent, svarende til en femtedel, downloadet en eller anden form for sundhedsapp, med en lille overvægt af kvinder. Denne statistik følger desuden førnævnte tendens med, at det først og fremmest er yngre mennesker, der benytter sig af sådanne teknologier. Kigger man dog, som ovennævnte diagram gør det, udelukkende på apps, og ikke andre værktøjer på smartphones, er de ældre dog lidt bedre med.

I forhold til hvilke typer apps, der er mest populære, tegner der sig et ret tydeligt billede. Nedenstående diagram viser, hvilke typer apps, som de adspurgte har downloadet:

All health app users (n=254)	
Exercise, fitness, pedometer or heart rate monitoring	38%
Diet, food, calorie counter	31
Weight	12
Period or menstrual cycle	7
Blood pressure	5
WebMD	4
Pregnancy	3
Blood sugar or diabetes	2
Medication management (tracking, alerts, etc)	2
Mood	-
Sleep	-
Other	14

Fig. 4: Typer af sundhedsapps

Motion-, kost- og vægtapps er de hyppigst anvendte typer sundhedsapps, mens mere specialiserede typer apps er væsentligt mindre populære. Det være sig eksempelvis forskellige slags apps, der er udviklet specifikt til bestemte typer sygdomme. Altså benyttes self-tracking ved hjælp af apps primært af folk, der ønsker et sundere liv og bedre helbred ved at motionere oftere og bedre og spise sundere.

I forhold til min problemformulering og sammenhængen mellem self-tracking og sociale medier, er det også interessant at kigge på, hvor mange self-trackers, som deler deres tracking med andre. Det kan være med til at give en indikation af, hvor vigtigt et element dét at kunne dele sine resultater med andre er for self-trackere. Derfor kan det også give et fingerpeg om, hvor stor en rolle sociale medier kan være med til at spille. 34 procent, svarende til en tredjedel, deler deres tracking med andre, hvilket må siges at være en relativt stor andel. Af disse er der en lille overvægt af kvinder og ældre. Selvom self-tracking altså primært er noget man gør med udgangspunkt i sig selv og sin egen person, betyder det en del, at man også kan dele det med andre. Et incitament til at forskellige typer af sociale medier kan være med til at understøtte brugen af self-tracking, da disse muliggør netop det. Samtidig er der en væsentlig overvægt af dem, der deler deres tracking, som bruger papir, notesbog eller en form for teknologi, i forhold til dem, der tracker "i

hovedet". Det kan tyde på, at det er lettere at dele, når ens resultater er mere strukturerede og konkrete, og man har dem noteret ned.

Sociale medier og self-tracking

Idet formålet med dette speciale bl.a. er at beskrive og forstå, hvilken rolle sociale medier spiller i forhold til self-tracking, finder jeg det relevant at kigge på, hvordan Web 2.0 begrebet har været medvirkende til, at sociale medier har en så dominerende rolle på internettet, som det idag er tilfældet. Derudover vil jeg i dette kapitel redegøre for nogle typiske sociale medier med hovedvægten lagt på sociale netværkssider og klarlægge, hvordan self-tracking tjenester gør brug af disse.

Forvandlingen fra 1.0 til 2.0

For på bedre vis at kunne forstå internettet og sociale medier i dets nuværende form er det vigtigt at have en forståelse for den udvikling, der er sket i løbet af de senere år. En udvikling, der i høj grad kan kædes sammen med Web 2.0 begrebet, der, som navnet antyder, er en videreudvikling af en tidligere og mere simpel form for webteknologi, der nu er kendt som Web 1.0.

Skrivemåden med at sætte et tal efter et givent navn er normal praksis indenfor software udvikling, som en benævnelse for et skift fra en ældre version af et givent stykke software, til en nyere opdateret version, der helst skulle være mere avanceret og pålidelig. Internettet kan naturligvis ikke betegnes som et stykke software, og med skiftet fra Web 1.0 til 2.0 er der derfor i stedet her mere tale om et skifte i den måde, hvorpå slutbrugere og software udviklere bruger internettet (O'Reilly, 2005).

En central forskel på Web 1.0 og 2.0 er, at med 2.0 filosofien kan alle brugere bidrage med indhold til en webside (Cormode og Krishnamurthy, 2008):

"However, the essential difference between Web 1.0 and Web 2.0 is that content creators were few in Web 1.0 with the vast majority of users simply acting as consumers of content, while any participant can be a content creator in Web 2.0".

Et klassisk eksempel herpå er online encyklopædier. Tidlige udgaver af encyklopædier er typiske eksempler på Web 1.0 sider, hvor en webmaster og folkene bag siden bestemmer indholdet. Det bedste eksempel på Web 2.0s svar på en online encyklopædi er naturligvis Wikipedia, der idag er verdens 6. mest besøgte website og det mest populære og omfattende af sin slags i verden³, og hvor det udelukkende er brugerne,

³ <http://en.wikipedia.org/wiki/Wikipedia>

der forfatter artiklerne. Denne forståelse er ligeledes vigtig i forhold til self-tracking, da det her på samme måde er trackerne, der genererer alt indholdet. Det faktum kan bl.a. komme til gavn indenfor sundhedsvæsenet, hvilket jeg senere i dette kapitel og i min perspektivering vil kigge nærmere på.

Et andet kendetegn ved Web 2.0 er blogs, der står i modsætning til tidligere tiders private websider, ligesom sociale medier også nævnes som et kendetegnende eksempel (Paroutis og Saleh, 2009). Generelt nævner de, at internettet med Web 2.0 opfattes som værende mere socialt sammenhængende, hvor alle kan kommunikere, deltage og bidrage. På baggrund af disse karakteristika refereres der også til Web 2.0 som værende "det sociale web". Interfaces er ofte åbne og tilpasningsvenlige, med mulighed for frit at kreere, samle, organisere, lokalisere og dele indhold.

Sociale medier

På baggrund af forrige afsnit tegner der sig et klart billede af, at der er sket en forvandling på internettet. Fra at være et medie med udgangspunkt i statisk envejskommunikation, er det nu gået over til i højere grad at være dynamisk, interaktivt og massekommunikerende. Sociale medier spiller en vigtig rolle i denne transformation, da hele grundlaget for sociale medier er at give brugerne mulighed for at kommunikere og interagere med hinanden på et mere komplekst niveau end før. Nogle, bl.a. opfinderen af World Wide Web, Tim Berners-Lee, mener dog, at det hele tiden har været hensigten med internettet (Anderson, 2006). Ikke desto mindre har sociale medier dog tilføjet nye standarder for interaktivitet og kommunikation. Men hvad er sociale medier helt præcist? Jeg har identificeret nogle typiske typer sociale medier; sociale netværkssider og blogs og forums, som jeg i de følgende underafsnit vil redegøre for.

Sociale netværk

Der kan argumenteres for, at sociale netværkssider er den mest prominente type sociale medier på baggrund af sidernes enorme størrelse og popularitet med Facebook som den primære bannerfører. Med over en milliard aktive brugere hvoraf over 600 millioner af disse er aktive dagligt⁴, har Facebooks succes kun gået én vej siden lanceringen i 2004. I Danmark er lidt over halvdelen af befolkningen på Facebook⁵. Selvom Facebooks største brugergrupper rent aldersmæssigt er yngre til midaldrende mennesker, er det dog stadig en side, der henvender sig til alle aldersgrupper og typer. Nogle af de andre store spillere på markedet, som LinkedIn og MySpace, er derimod henvendt til mere specifikke målgrupper, hvor LinkedIn

⁴ <http://newsroom.fb.com/Key-Facts>

⁵ <http://www.socialbakers.com/facebook-statistics/denmark>

eksempelvis er målrettet karrieremindede brugere, og har en mere professionel tone. Fra 2005 til 2008 var MySpace verdens største webbaserede sociale netværk, men sidenhen er det gået nærmest katastrofalt meget ned ad bakke for MySpace (Bagley, 2012).

Skal man opstille nogle generelle kendetegn ved sociale netværkssider, kan de defineres som værende webbaserede services, der i større eller mindre grad muliggør følgende: Skabelsen af en offentlig eller semi-offentlig profil indenfor et givent system, skabe sig en liste af andre brugere, med hvem man har en form for forbindelse og mulighed for at browse gennem ens egen og andres lister af kontakter indenfor det pågældende system (Boyd og Ellison, 2007). Noget af det, der gør sociale netværkssider unikke, er ikke så meget, at de sætter folk i stand til at møde nye mennesker, men i højere grad at man har mulighed for at samle og visualisere ens sociale netværk. Det er netop kendetegnende for mange af de store websider af denne type. Her leder mennesker i mindre grad efter nye bekendtskaber. I stedet kommunikerer der mere med ens i forvejen etablerede sociale netværk, hvilket ligeledes er medvirkende til, at Boyd og Ellison i deres tilfælde har valgt betegnelsen 'sociale netværkssider', fordi man netop ofte socialiserer med sit netværk (ibid).

Noget af det centrale på mange sociale netværkssider er den synlige profilside med dertilhørende liste af fremtalte kontakter. Denne unikke profilside indeholder relevante stamdata om vedkommende, som man indtaster under oprettelsen af sin profil, og som man kan redigere eller supplere senere. Det være sig eksempelvis alder, køn, nationalitet, lokation, interesser og andre oplysninger, der kan være relevante i forhold til den pågældende side. Desuden kan man udvide sin profil med bl.a. billeder og forskellige multimedia tilføjelser, eller med applikationer, som det kendes fra Facebook. Graden af synligheden i forhold til en profil afhænger af, hvor meget den enkelte ønsker at dele, samt af den pågældende webside. På Facebook findes der standardindstillinger for graden af synlighed af ens profil, som kan modificeres efter ønske. Andre, som eksempelvis LinkedIn, administrerer, hvor meget man som bruger har adgang til, alt efter om man er betalende medlem eller ej. Det fungerer som et incitament til at blive netop det. Ifølge Boyd og Ellison er sådanne strukturelle forskelle omkring synlighed og adgang en af de primære parametre, hvorpå forskellige sociale netværkssider adskiller sig fra hinanden. Fælles for siderne er dog, at synligheden af ens kontakter er i højsædet, således det er let og enkelt at klikke sig gennem disse. Derudover kan der være store forskelle. Funktioner såsom indbyggede chatfunktioner, lyd- og videointegration og blogs er nogle af de ting, der er med til at differentiere de sociale netværk fra hinanden (ibid).

Udover de store åbne sider, der appellerer til de fleste typer mennesker, findes der også mere niche prægede sociale netværk. Ofte starter siderne ud sådan, før de udvider til et større publikum. I Facebooks tilfælde var siden oprindeligt en lukket side forbeholdt Harvard studerende. Andre sider henvender sig bevidst til specifikke demografiske målgrupper. I forhold til dette speciale kan som relevant eksempel nævnes forskellige self-tracking sider. Endomondo.com, der er ganske velbesøgt i Danmark, er en social netværks communityside henvendt motionister, der ønsker at socialisere, dele og diskutere deres træning og motion. På verdensplan har Endomondo over 10 millioner brugere⁶, og ud over deres app er servicen også integreret med diverse andre tjenester og forskellige sensorer. Forsiden man mødes med, hvis man ikke er logget ind, ser således ud, og indfanger på udmærket vis essensen af Endomondos koncept⁷:

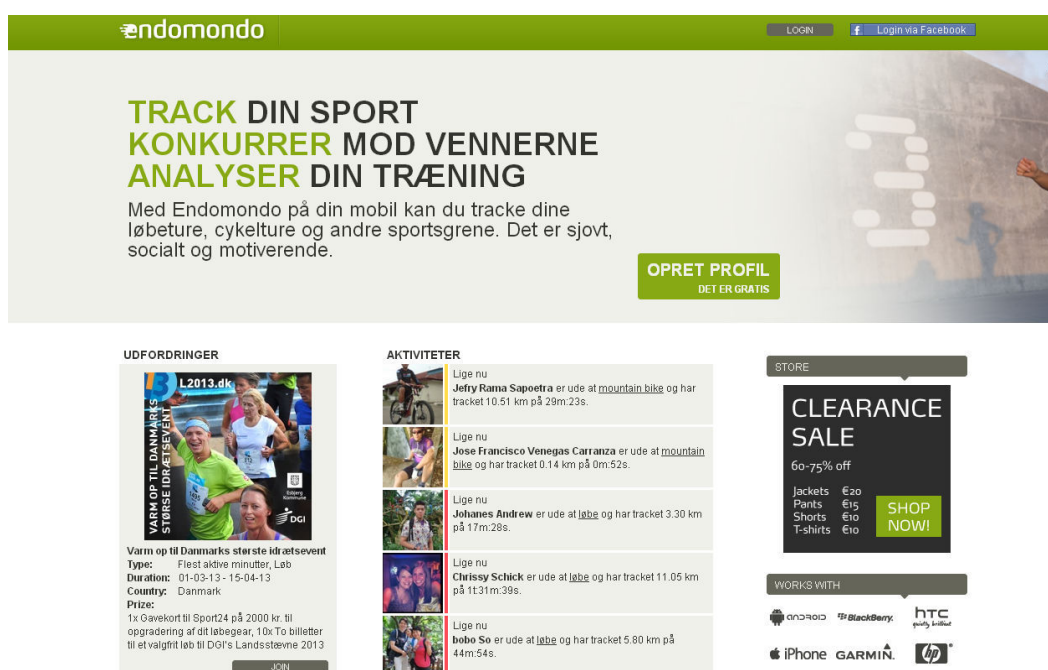


Fig. 5: Endomondos forside

Nøgleordene er, at man kan tracke og analysere sin træning, og desuden er der lagt vægt på de sociale aspekter, som bl.a. kommer til udtryk ved, at man kan konkurrere med andre og finde motivation ved at tage del i et større fællesskab. Konkurrenceelementet faciliteres først og fremmest gennem en række indbyggede udfordringer, som man kan melde sig til, og ligeledes se, hvem af ens venner på siden, der har

⁶ <http://blog.endomondo.com/2012/06/26/popular-endomondo-sports-tracker-mobile-app-hits-10-million-user-milestone-and-320-million-miles-logged/>

⁷ <http://www.endomondo.com/>

gjort det samme. Desuden er der mulighed for detaljeret statistik over ens træning og forskellige analyseværktøjer er til rådighed.

Samtidig er det vigtigt at bemærke, at Endomondo, såvel som flere andre populære tjenester af denne slags, er integreret med Facebook. Det muliggør, at man kan dele sine Endomondo resultater på sin Facebook profil, og på den måde nå ud til sit ofte større og mere etablerede netværk, og det fungerer også som en væsentlig motivation i forhold til at benytte sig af tjenesten. Samtidig kan man importere sine Facebook venner til sin Endomondo profil og på den måde hurtigt få et overblik over, hvilke af ens venner, der benytter tjenesten.

I min afgrænsning lavede jeg en opdeling af self-trackere i to forskellige grupperinger. Endomondo og lignende sider henvender sig primært til den første af disse grupper, de mere casual brugere. På samme måde findes forskellige tjenester målrettet den anden gruppe; patienter, kronikere og folk, der lider af alvorlige sygdomme. Sådanne sociale netværkstjenester kan siges at have et tilhørsforhold til nyere begreber såsom Health 2.0 og Medicine 2.0. Disse termer indkapsler en udvikling, hvor man benytter tidligere beskrevne Web 2.0 principper med henblik på forbedringer og effektiviseringer af sundhedsområdet. Således søger man at få relevante aktører, herunder forskere, doktorer, læger og patienter, til at benytte forskellige webbaserede værktøjer, såsom blogs, podcasts, tagging og wikier (Eysenbach, 2008). Af tjenester, der understøtter denne udvikling, og som samtidig er relevante for dette speciales fokus, kan nævnes sociale netværkssider, der inkorporerer og faciliterer brugernes personlige sundhedsdata. På sådanne sider deler brugerne elektroniske tal og informationer om sundhed, sygdomme og lignende, som eksempelvis kan være indsamlet ved hjælp af self-tracking. Samtidig har de mulighed for at udnytte den omfattende brugerskares erfaringer og professionelles ekspertise (ibid).

Et eksempel på en sådan tjeneste er den populære sociale netværksside PatientsLikeMe. PatientsLikeMe gør patienter med alvorlige sygdomme i stand til at dele egne erfaringer med sygdomsbekæmpelse, finde lignende patienter på baggrund af demografiske og sygdomsmæssige kriterier og opnå ny viden gennem omfattende datarapporter (Wicks et al, 2010). PatientsLikeMe illustrerer selv deres koncept på følgende måde⁸:

⁸ <http://partners.patientslikeme.com/>



Fig. 6: Konceptet bag PatientsLikeMe

På samme måde som man på motionsrelaterede sider kan opstille grafer og lignende over ens træning, kan man på PatientsLikeMe få grafiske fremstillinger af de data, som man bidrager med til siden. Disse data kan ligeledes diskuteres med andre på de integrerede forums eller via det private beskedsystem (ibid). Som figur 6 viser, er der i forhold til patienten ikke kun fokus på den fysiske tilstand, men ligeledes dennes mentale helbred og velbefindende, hvorfor der på siden eksempelvis er integreret en funktion, der giver en bruger mulighed for at give en anden bruger et "virtuelt knus", lidt som man kender det fra Facebooks "synes godt om".

Både Endomondo og PatientsLikeMe, såvel som tilsvarende sider, benytter altså bl.a. Web 2.0 teknologier og sociale medier på en måde, så brugerne genererer en stor del af indholdet, og fokus er på sociale relationer og interaktioner brugerne imellem. Sider af denne type indeholder desuden som oftest de væsentligste karakteristika, som kendetegner sociale netværkssider, bl.a. i form af udførlige profilfeatures, vennelister og beskedsystemer.

I min perspektivering vil jeg desuden kigge på, hvorvidt kombinationen af brugergenererede self-tracking data og sociale medier fremadrettet kan være med til at forbedre den generelle sundhedspleje, som fortalere indenfor feltet peger på er en reel mulighed.

Blogging og forums

Essentielt set startede blogging ud som en avanceret form for elektronisk dagbog eller personlig journal, hvilket, som også nævnt i afsnittet om Web 2.0, til en vis udstrækning bl.a. erstattede den mere omstændige personlige webside. Ordet er en sammensætning af betegnelsen 'web-log', og blogs er siden de først kom frem sidst i 90'erne steget voldsomt i popularitet. I februar 2011 fandtes der således mere end 156 millioner blogs. På baggrund af denne popularitet er der opstået forskellige blog tjenester, herunder Wordpress og Blogger som værende de største på markedet⁹. På baggrund af det enorme antal har formatet og indholdet af blogs naturligvis udviklet sig til at være meget omfattende og desuden ikke nødvendigvis til kun at være forfattet af et enkelt individ, men også af eksempelvis virksomheder, interesseorganisationer og lignende.

Som oftest er blogs hosted på en webside, såsom førnævnte tjenester Wordpress og Blogger, og består af tekst, links, billeder, video og andet multimedie indhold. I tråd med Web 2.0 principperne har andre samtidig mulighed for at kommentere på de enkelte blogindlæg. Målgruppen kan være meget forskellig. Nogle blogs er henvendt til en lille gruppe mennesker, mens andre har en væsentlig bredere appel. Nogle går sågar hen og bliver indflydelsesrige eller trendsættende. I den anden ende af spektret findes microblogging, der adskiller sig fra traditionelle blogs ved at være væsentligt mere sparsomme i deres indhold, og oftest kun består af få linjer tekst, med Twitter som det mest prominente eksempel herpå. Twitter er ligeledes et eksempel på en webside, der inkorporerer elementer fra forskellige typer af sociale medier, og kan på sin vis også karakteriseres som en social netværksside, bl.a. i kraft af forskellige profil features, "follow" funktionerne og muligheden for at kommentere på tweets.

I og med at blogs som bekendt har overtaget den personlige websides plads, er det naturligt, at mange bruger blogs som et redskab til selvdokumentering og til at rapportere om personlige interesseemner. Et relevant eksempel er brugen af blogs i forbindelse med vægttab. En tendens der den senere tid har set en væsentlig stigning. Her blogges typisk om eksempelvis daglige op- og nedture, rapporteres kalorieindtag og motionsresultater og fremvises billeder, der dokumenterer de fysiske effekter af vægttabet (Leggatt-Cook og Chamberlain, 2012).

Forums kan givetvis benævnes som værende en af de ældste former for sociale medier. De begyndte at blive en mere etableret del af World Wide Web tilbage omkring 1994, og forbliver yderst populære den dag idag. Centraliserede sider, hvorfra diskussioner, såkaldte theads eller tråde, udspringer, er den strukturelle kerne. Forumsider kan eksempelvis være dedikeret bestemte målgrupper eller emner, eller kan ofte findes på større virksomheders hjemmesider (Lee, 2012). Udformningen på forums er ofte ret ens med en

⁹ http://en.wikipedia.org/wiki/Blog#cite_note-4

overordnet emneinddeling, hvorfra der er adgang til de enkelte diskussioner og mulighed for at starte nye. Således kan forums altså ses som et samlingssted for ligesindede, der deler en fælles interesse indenfor et givent emne. Desuden kræver forums ofte en registreret bruger, før man aktivt kan deltage, men samtidig kan de som oftest tilgås og ses af alle. Et online diskussionsforum adskiller sig dermed fra sociale netværkssider, udover selve den tekniske opbygning, ved at de i højere grad er emne- eller diskussionsfokuserede. De tiltrækker derfor folk med særlig interesse indenfor et eller flere bestemte områder, hvad enten det være sig heste, elektronik, tøj eller biler. Sociale netværkssider er derimod i højere grad fokuseret på menneskelige relationer, med alt hvad det indebærer; på disse sider kan man eksempelvis typisk få større indsigt i en person gennem dennes profil, end man kan på et forum.

Kvalitative semistrukturerede interviews

Den empiriske del af mit speciale har jeg som bekendtgjort i mit metodologiafsnit valgt at basere på kvalitative semistrukturerede interviews. Jeg redegjorde i samme afsnit ligeledes for bevæggrundene bag mit valg af metode. I dette afsnit vil jeg fokusere på selve udførelsen af interviewene, de indledende overvejelser, jeg har gjort mig, interviewpersoner, spørgeguide og andre relevante observationer.

Indledende overvejelser

Interviews er et ganske populært værktøj i kvalitativ forskning, fordi det kaster dybdegående informationer af sig omkring deltagernes meninger og erfaringer med et givent emne. Samtidig er interviews ofte koblet sammen med andre former for dataindsamling, for på den måde at give et mere helstøbt og nuanceret empirisk grundlag for analyse (Turner, 2010). Det afhænger dog også af omfanget af ens undersøgelse og eventuelle tids- og arbejdsmæssige begrænsninger. I dette speciale sker min empiriske dataindsamling som bekendt udelukkende gennem interviews, som derved danner grundlag for min analyse, mens tidligere nævnte kvantitative undersøgelse "Tracking for Health" i højere grad fungerer som baggrundsviden og inspiration bl.a. i forhold til udformningen af mine interviews og min analyse.

Baggrunden for den valgte interviewform er også, at den indeholder en vis struktur, men samtidig i høj grad tager højde for ændringer undervejs i interviewet. Self-tracking er et relativt uudforsket område, og det kan derfor sagtens tænkes, at svarene varierer en del fra person til person og kommer til at kræve opfølgende spørgsmål, som denne type interview gør plads til. Samtidig omfatter den en eksisterende basisskabelon for interviewet, således der på forhånd er lavet nogle spørgsmål eller ridset nogle emner op, som der ønskes at spørge ind til (Kvale og Brinkmann, 2009). Som interviewer er én af udfordringerne at kunne identificere, hvornår samtalen skal holdes på sporet af interview guiden, og hvornår det kan være brugbart at gå i dybden med uddybende spørgsmål indenfor et givent emne (ibid).

Interviewtyper

Til mine interviews vil mine største inspirationskilder være Kvale og Brinkmanns bog *InterView – introduktion til et håndværk*, samt Turner, der i forskningsartiklen *Qualitative Interview Design* har samlet en række anbefalinger til at foretage kvalitative interviews. Førstnævnte præsenterer en række

overvejelser i forbindelse med at foretage kvalitative semistrukturerede interviews, mens Turner overordnet set inddeler kvalitative interviews i tre forskellige typer; informal conversational interview, general interview guide approach og standardized open-ended interview. Denne inddeling er baseret på graden af struktur i det givne interview, i forhold til, hvor bredt favnende interviewerens kan tillade sig at være, og hvor fastlagte emnerne og spørgsmålene er.

Kvale og Brinkmanns kvalitative semistrukturerede forskningsinterview placerer sig et sted mellem Turners to metoder general interview guide approach og standardized open-ended interview. Førstnævnte har en vis grad af struktur, idet der her benyttes en interview guide, der indkredser de pågældende emner, som interviewet skal berøre. Formuleringen og strukturen af de enkelte spørgsmål kan potentielt afhænge af, hvem der foretager interviewet. En af de største ulemper med denne interviewform kan derfor være, at interviewene ikke bliver gennemført kontinuerligt nok, idet de foretages på forskellige måder alt efter, hvordan spørgeren bærer sig ad. Er denne potentielle variation i udførelsen af interviewene imidlertid ikke et problem, kan denne metode vise sig fordelagtig, idet den tillader, at de generelle fokusområder udforskes, samtidig med at der er plads til afstikkere i forskellige retninger (Turner, 2010).

Standardized open-ended interviews benytter en mere struktureret tilgang navnlig i forhold til spørgsmålenes formulering. Disse standardiseres, således det er identiske spørgsmål, der stilles under hvert interview. På den måde undgår man førstnævnte interviewforms mulige faldgrube. Standardiserede spørgsmål er dog ikke lig med, at interviewet bliver låst, idet det stadig er muligt at stille opfølgende og opklarende spørgsmål, såfremt det er relevant, og det er det ofte. Spørgsmålene er nemlig udformet således, at de lægger op til åbne og uddybende svar, hvormed det bliver op til den adspurgte, hvor dybdegående vedkommende ønsker at være. I forskningsøjemed er denne type interview sandsynligvis det mest populære, fordi det med sine åbne spørgsmål tillader, at deltagerne fuldt ud kan komme omkring deres meninger og synspunkter. Således kaster det ofte detaljerige og nuancerede data af sig, hvilket er en af de primære fordele ved at benytte denne metode, men som samtidig også givetvis kan være en ulempe. Det kan nemlig være problematisk og udfordrende at afkode de indsamlede data til ensartede sammenfatninger, idet de narrative besvarelser kan variere meget (ibid). Til det formål kan eksempelvis bruges meningskondensering, hvis mål det er at sammenfatte de indsamlede data til kortfattede formuleringer og på den måde lettere udlede de væsentligste pointer. (Kvale og Brinkmann, 2009).

Overvejelser om mine interviews

Kvale og Brinkmann opererer med en opdeling af et forskningsinterview i syv specifikke faser. De syv faser består af: *Tematisering, design, interview, transskription, analyse, verifikation og rapportering*. Denne opdeling finder jeg brugbar i forhold til udførelsen af mine interviews, og jeg vil derfor i større eller mindre grad lade mig inspirere af denne fremgangsmåde og anbefalingerne til de enkelte faser, men dog ikke følge dem slavisk, da nogle faser passer bedre end andre i forhold til mit arbejde. Eksempelvis består rapporteringen i mit tilfælde kort og godt i aflevering af mit speciale.

Udvælgelse af interviewpersoner

I forbindelse med udvælgelsen af potentielle interviewpersoner er der nogle kriterier, der skal være opfyldt. Et af de primære er naturligvis, at vedkommende skal have kendskab til og i større eller mindre grad benytte sig af en form for self-tracking i teknologisk øjemed. Ligeledes skal personen gøre brug af sociale medier, hvilket naturligvis med ganske stor sandsynlighed er tilfældet. Hvorvidt det er en garvet og ivrig tracker, eller om der er tale om en mere moderat bruger, er af mindre betydning, da begge grupper er interessante at få input fra. Generelt kan det siges, at jo mere ivrig og avanceret en bruger af disse teknologier man beskæftiger sig med, jo mere bevæger man sig i retning af en lead user indenfor det givne felt (Moeini et al, 2006). En lead user kan benævnes som værende en bruger, hvis behov kan være betydeligt forud i forhold til det bredere marked. De er altså på forkant med udviklingen, er foran normale brugere, og kan være med til at sige noget om, hvilken retning udviklingen går i og hvilke tendenser, der er på vej til at blive populære (ibid). Derfor kan disse være interessante at interviewe, men samtidig er brugere med en mere afslappet tilgang ligeledes interessante, idet de jf. min problemformulering kan være med til at sige noget om, hvordan den nuværende brugssituation generelt ser ud.

Fokus og indhold

Designet af mine interviews er noget, der er sket løbende gennem skrive- og arbejdsprocessen. I og med, at jeg gradvist har opnået en generel forståelse for self-tracking fænomener såvel som tendenser indenfor sociale medier, har jeg mere specifikt og præcist kunnet pejle mig ind på, hvad det er jeg gennem mine interviews har ønsket at få indsigt i, og som på bedst mulig vis bidrager til at besvare min problemformulering. Denne proces er et godt eksempel på den hermeneutiske tilgang, hvor jeg hele tiden tilegner mig ny viden og opnår en ny forståelse. Spørgsmål og emner har altså, bevidst og ubevidst, formet

sig gennem hele det hidtidige forløb. Nogle af hovedemnerne, som undersøgelsen kan inddeles i, lyder som følger:

- Generel brug af self-tracking og sociale medier
- Deling af data
- Motiverende aspekter ved self-tracking
- Resultater og konsekvenser af self-tracking

Indledningsvis er det interessant at få kortlagt interviewpersonernes generelle brug af både self-tracking og sociale medier. Det giver en baggrundsviden omkring personernes brugsmønstre og vaner, og kan bl.a. være med til at belyse, hvilke aspekter af sig selv de tracker, og hvorledes det foregår. Samtidig kan det være med til at fastlægge, hvor tit de tracker sig selv, og hvad det bagvedliggende formål er; hvad enten det eksempelvis er for at optimere træning eller spisevaner, bruge de genererede data som en motiverende gulerod, eller for at konkurrere med andre. I samme forbindelse er det ligeledes interessant at spørge ind til, hvilke sociale medier de adspurgte gør brug af, og hvordan deres typiske brugsmønstre er her.

Ved at kigge på den kombinerede brug af de to teknologier, kan jeg få indsigt i, hvad brugen af sociale medier bidrager med i forhold til interviewpersonernes tracking, og hvad de tilføjer af ekstra værdi til trackingen, i modsætning til, hvis de ikke delte deres tracking med nogen. Vigtigt at påpege er det, at der ikke kun er tale om scenarier, hvor de adspurgte interviewpersoner deler deres egen tracking, men ligeledes med det omvendte fortegn, altså hvorvidt de opsøger og gør brug af andres delte data via de sociale medier. I min metodologi nævnte jeg, at en af hovedårsagerne bag mit valg af kvalitative interviews som metode til indsamling af empiri var, at de er velegnede i forhold til besvarelse af min problemformulering, og det kommer netop til udtryk her. Bagvedliggende årsager og motiver, bevidste såvel som ubevidste, er ofte subjektive størrelser, som kan være svære at nå ind til essensen af, og som samtidig kan komme forskelligt til udtryk fra person til person, og det er nogle af de aspekter, jeg med denne del af interviewet er opmærksom på og forsøger at klarlægge.

Jeg har udformet en spørgeguide, som jeg løbende under interviewene bruger til orientering. Det er med til at sikre, at jeg kommer omkring alle de relevante områder, og ikke glemmer noget undervejs. I og med at der er tale om semistrukturerede interviews, følger jeg ikke spørgeguiden slavisk, men laver afstikkere eller

opfølgende spørgsmål, såfremt jeg finder det relevant eller nødvendigt, hvilket er en af styrkerne ved denne type interviews. Resultaterne af mine interviews følger i næstkommende kapitel.

I en interviewsituation er det vigtigt at være opmærksom på, at der er risiko for, at der kan være et asymmetrisk magtforhold mellem interviewer og den interviewede (Kvale og Brinkmann, 2009). Det kan eksempelvis ske, hvis interviewer er ekspert indenfor et givent område eller har autoritet over den interviewede, og kan give et uligevægtigt interview, idet man i så fald bevæger sig væk fra den naturlige og afslappede samtale, som et interview gerne skal imitere. Der er dog ikke noget, der peger på, at en sådan situation skulle opstå, og jeg er opmærksom på så vidt muligt at skabe en venlig, tryk og naturlig atmosfære. I den forbindelse er det ligeledes vigtigt at være opmærksom på, om der er etiske omstændigheder, der skal tages højde for. I min interviewsituation kan et emne som vægttab eksempelvis tænkes i visse tilfælde at være relativt følsomt, og det er min opgave som interviewer at skabe en behagelig stemning, der giver vedkommende lyst til at være åben.

Resultater af interviews

I dette kapitel vil jeg præsentere de væsentligste resultater, der kan udledes af mine afholdte interviews. Jeg redegør således først for lidt generelle overvejelser og de mest overordnede fund, som jeg har gjort. Dette munder efterfølgende ud i fire hovedtemaer, som danner rammen for min videre analyse i næstkommende kapitel. Interviewpersonerne er:

- Morten, 31 år
- Kalle, 32 år
- Martin, 26 år
- Anne-Marie, 25 år

Interviewene indeholder ikke nævneværdigt personfølsomme oplysninger eller emner, og jeg har derfor, efter aftale med interviewpersonerne, ikke skønnet at anonymisering er nødvendig. Morten må betegnes som værende den mest ivrige og flittige self-tracker, med minutiøs monitorering af kost- og motionsvaner, mens de tre andre adspurtes brug er lidt mere afslappet og ikke helt så hyppigt.

På baggrund af lydoptagelser har jeg transskriberet interviewene mere eller mindre ordret. Det eneste jeg har fjernet eller rettet til har været mindre fyldord, som ikke har betydet noget for forståelsen eller budskabet. For på bedste vis at kunne besvare min problemformulering har mit mål været at fange essensen af det, som interviewpersonerne gav udtryk for. Således har fyldord kunne fjernes, så længe de ikke har haft en reel betydning for meningen som helhed.

Denne tilgang har givet struktur og overblik, så jeg ud fra transskriberingerne har været i stand til at udlede de væsentligste pointer og synspunkter. Ved mere omfattende interviews eller eksempelvis workshops, hvor deltagerne samtidig skal gøre brug af eller forholde sig til forskellige artefakter eller lignende, ville en mere omfattende behandling og eventuel meningskondensering givetvis have været nødvendig, men i min situation har jeg fundet, at en transskribering har været tilstrækkelig. Med andre ord skal man tilpasse sine metoder analysens formål og gøre det, der giver mening for ens konkrete analysesituation (Kvale og Brinkmann, 2009). De transskriberede interviews er til orientering desuden vedlagt som bilag.

Jeg har bevidst udvalgt en lille gruppe trackere, som har relation til hinanden. Kalle, Martin og Morten læser alle på samme studie, og har fra tid til anden diskuteret self-tracking med hinanden og udvekslet erfaringer, de har gjort sig. På den måde får jeg ikke kun et indblik i, hvordan de agerer individuelt, men ligeledes, hvad det betyder, når deres tracking bliver sat ind i en bestemt social kontekst; hvordan det påvirker dem at have en form for fællesskab omkring deres tracking, om det påvirker deres motivation og om der eventuelt opstår intern konkurrence mellem dem. Samtidig benytter min fjerde interviewperson, Anne-Marie, ikke tracking i relation til nogen bestemt social gruppe, hvorfor hendes besvarelser i den henseende afspejler en mere isoleret brug af self-tracking.

Overordnede fund

Generelt set kan det fra interviewresultaterne med sikkerhed udledes, hvilke kategorier af tracking, der er de mest prominente. Således nævner alle de adspurgte, at de benytter smartphone apps til at tracke henholdsvis kalorieindtag og forskellige aspekter omkring den motion, de dyrker. Noget, der i øvrigt stemmer godt overens med resultaterne fra den tidligere beskrevne kvantitative undersøgelse omkring brugen af self-tracking, hvor motionstrackere og kalorietællere ligeledes var de to mest populære typer tracking. Af gengangere nævnes Endomondos motionsapp og MyFitnessPal, der er en kombineret kalorietæller og motionstracking tjeneste. Mere specialiserede typer af tracking, såsom monitorering af søvn eller blodtryk, nævnes ikke.

Opsummerende omkring de mest gennemgående og interessante emner i min empiri kan nævnes, at interviewpersonerne alle hovedsageligt taler positivt om self-tracking og den effekt, det har haft for dem. Det har bl.a. hjulpet dem til en indsigt i, hvordan de, primært gennem regulering af kalorieindtag og motionsvaner, opnår en sundere livsstil. Det sociale, herunder navnlig konkurrenceelementet, har spillet en betydelig rolle for deres motivation til at holde self-trackingen ved lige. På den baggrund kan jeg opstille følgende hovedtemaer, som jeg behandler i den følgende analyse:

- De sociale faktorer
- Indsigt og struktur ved hjælp af tracking
- Self-tracking og konkurrence
- Trackingresultater og teknologideterminisme

Analyse

På baggrund af en række kvalitative semistrukturerede interviews har jeg som bekendt indsamlet min empiri, som denne analyse tager sit udgangspunkt i. Løbende i analysen citerer jeg interviewpersonerne, for på den måde at fremhæve væsentlige pointer og underbygge min argumentation. Fokus for analysen er jf. min problemformulering primært, hvordan og hvorfor de adspurgte gør brug af self-tracking og i forlængelse heraf, hvilken betydning denne brug har haft. Desuden vil jeg i visse tilfælde, hvor det er relevant, sætte mine fund ind i en større social, samfundsmæssig eller teoretisk kontekst. I forrige kapitel sammenfattede jeg på baggrund af min empiri fire hovedtemaer, som analysen består af. Først finder jeg det dog relevant at indlede med nogle generelle overvejelser omkring motivation, da jeg har fundet, at det er et vigtigt perspektiv at forholde sig til.

Indre og ydre motivationsfaktorer

For på bedst mulig vis at få indsigt i, hvordan mine interviewpersoner gør brug af self-tracking, og hvad de håber at opnå herved, kan motivation ses som et gennemgående og betydningsfuldt tema. Hvad enten det er for at blive klogere på deres kost- og motionsvaner eller for at søge mod en form for fællesskab, er motivation en central faktor at holde sig for øje, når man prøver at forstå, hvorfor folk self-tracker.

Når man snakker motivation skelner man grundlæggende mellem to forskellige typer af motivation. Den første er intrinsic eller indre motivation. Her er der tale om aktiviteter, der er sjove i sig selv, og som udføres på baggrund af interesse, glæde, lyst, vilje, fællesskab etc. Den anden er extrinsic eller ydre motivation, der optræder i forbindelse med aktiviteter, der er et middel til at opnå noget andet (Ryan og Deci, 2000: 1-3), hvilket i forhold til dette speciale bl.a. kan være for at opnå sundhed, kondition, vægttab eller et bedre udseende. Begreberne kan eksemplificeres med en skoleelev. Er han drevet af indre motivation laver han lektier, fordi han er interesseret i emnet, og ikke fordi hans lærer har bedt ham om det. Er han derimod drevet af ydre motivation, laver han netop lektier, fordi hans lærer kræver det, eller for at gøre sine forældre tilfredse.

Studier viser, at man i forbindelse med bl.a. motions- og idrætsaktiviteter er mere tilbøjelig til at fortsætte med disse, såfremt man er motiveret af indre faktorer frem for ydre (Hoffmann, 2008). Det skyldes, at ved indre motivation er det lysten, der driver værket. I forhold til løb er fodbold eksempelvis oftere en aktivitet, der dyrkes på baggrund af indre motivation. Fællesskabet og boldspillet ved fodbold er sjovt i sig selv, mens

løbetræning i højere grad er noget man gør, fordi man føler sig presset af udefrakommende faktorer, såsom sundhedsidealer eller anerkendelse fra andre. En påstand der bekræftes i flere tilfælde i min empiri, og som kan være en af de bagvedlæggende grunde til at forklare, hvorfor mine interviewpersoner kan finde øget motivation gennem self-tracking. Derfor holder jeg løbende disse motivationsfaktorer in mente i forbindelse med min empiriske analyse.

De sociale faktorer

Hvad enten der er tale om online medieret kommunikation via sociale medier, eller om det i højere grad er socialisering på det mere personlige plan, tyder det ifølge min empiri på, at den sociale kontekst og sociale relationer spiller en vigtig rolle i forbindelse med self-tracking. Min empiri har vist, at socialisering næsten udelukkende foregår offline, og at der kun i begrænset omfang gøres brug af sociale medier i forbindelse med tracking. Ikke desto mindre er sociale aspekter en motiverende årsag til, at interviewpersonerne self-tracker, og har ligeledes konsekvenser for, hvor helhjertet en tilgang de har til trackingen. I de følgende afsnit vil jeg således uddybe og analysere disse fund.

Generelt kan det siges, at den sociale faktor spiller en essentiel rolle for self-tracking. Med den bliver trackingen gjort meningsfuld på et andet plan, hvorimod den isoleret set bliver reduceret til statiske tal og data. Hvad enten man tracker for at tage del i et fællesskab, eller for at nå nogle personlige mål, er det hele tiden i forhold til en given social kontekst.

Begrænset villighed til at dele via sociale netværk

De sociale aspekter af self-tracking var noget af det, der oprindeligt pirrede min interesse for emnet. Jeg så fra tid til anden venner, der på Facebook postede diverse tracking relaterede opslag, og kom i den forbindelse til at fundere over, om den primære motivation bag self-tracking for mange i virkeligheden er, at de derved har noget, som de kan vise frem for andre og bruge som selvpromovering. Online og mobile teknologier er blevet nyttige værktøjer til konstruering af ens identitet, fordi man frit og på kreativ vis kan udtrykke sig selv på en lang række forskellige måder og ved hjælp af mange forskellige værktøjer (Chayko, 2008: 166). Samtidig kan man have en strategisk tilgang til, hvordan man agerer på sociale medier, hvor man bevidst søger at fremhæve visse ønskværdige aspekter af ens person, og jeg havde en antagelse om, at dét var årsagen til, at mange trackede dem selv.

Denne forforståelse afkræftes dog af min empiri. Med hensyn til sociale medier er Facebook ikke overraskende den ubestridt mest brugte side. Dog viser min empiri ikke umiddelbart, at der er nogen sammenhæng mellem, hvor aktiv en bruger man er af Facebook og sociale medier generelt, og på hvilken måde, man bruger self-tracking. Anne-Marie nævner om hendes Facebook brug: *"Facebook bruger jeg meget. 20 gange om dagen."*, og Kalle beretter også om en alsidig brug af Facebook: *"Det er både til at følge med i venner og bekendte, hvad der sker, og til at poste noget selv, og følge newsfeeds agtige ting fra forskellige grupper og sådan."*

Det er imidlertid ikke noget, der giver den store velvillighed til at dele self-tracking resultater. Således deler Kalle kun på MyFitnessPals hjemmeside, og kun med dem, han i forvejen kender personligt fra studiet, mens Anne-Marie ikke føler noget behov for at dele den slags i det hele taget. Hos Martin, der er en mindre aktiv bruger af Facebook, er mønstret det samme: *"det er ikke noget jeg gør noget for at dele. Jeg er heller ikke inde at se på hvad andre laver, det er jeg i og for sig ligeglad med. Jeg er ikke sådan en der deler på facebook, når jeg har været ude at løbe tre kilometer, det synes jeg det... det kan jeg ikke se nogen ide i."* Morten havde tidligere sat Endomondo op til at poste på hans Facebook, hver gang han havde været ude at cykle, hvilket til sidst mest bare blev set som et irritationsmoment for hans venner, hvorfor han også helt stoppede med at bruge Facebook i tracking henseende.

En forklaring på ovenstående kan være, at tracking data ofte er af lidt mere personlig og privat karakter, og desuden ligger udenfor rammerne af, hvad de adspurgte normalt poster på Facebook. Vægttab kan eksempelvis være et følsomt emne for mange, og ikke noget man ønsker at dele på sociale medier. Tracking data kan, i kraft af deres mere statiske og farveløse karakter, differenciere sig fra den type indhold, som mange normalt poster på Facebook, hvilket ofte er mere socialt og emotionelt.

Interviewpersonerne bruger således primært deres data i forbindelse med dem selv, og ikke til at dele med andre. Samtidig tilbyder de mere specialiserede sociale netværk, der er knyttet til mange self-tracking tjenester, en mere relevant platform, hvorigennem man i højere grad kan kommunikere med ligesindede, hvis det er i ens interesse.

Motiverende sociale aspekter

En nylig undersøgelse understreger vigtigheden af sociale aspekter i forbindelse med vægttab. Således har forskere fra Baylor College i Texas påvist, at man med tilknytning til slankegrupper såsom Weight Watchers, forbedrer ens chancer for vægttab betragteligt i forhold til, hvis man taber sig på egen hånd (Innes, 2013).

Naturligvis er der mange faktorer, der spiller ind, men ikke desto mindre konkluderes det, at de sociale elementer, såsom gruppemøder, er afgørende.

Tidligere beskrev jeg ligeledes, hvordan man med indre motivation er mere tilbøjelig til at være vedholdende med motionsaktiviteter, fordi de på den måde er sjove i sig selv. En af disse indre motivationsfaktorer er, at man tager del i et fællesskab, og det kan være en af forklaringerne på, hvorfor Morten, Kalle og Martin alle orienterer sig mod det fællesskab, som de på deres studie har etableret omkring self-tracking. På den måde bevæger de sig i retning af former for motivation, der øger chancen for, at de holder fast i deres tracking relaterede aktiviteter.

Morten var den første, der begyndte at tracke, og han nævner eksempelvis, at han for de andres skyld skiftede over til MyFitnessPal, da det var den tjeneste de helst ville gøre brug af: *"...fordi de andre drenge herude (på studiet, red.) ville være med til at se, hvordan jeg egentlig tabte mig, og så ville de være med til det. Så skiftede jeg over til det der, for jeg orker ikke monitorere i to systemer, så måtte jeg skifte platform."* Det vidner altså om, at Morten ser en værdi i rent socialt at kunne dele sin tracking med studiekammeraterne. Kalle peger ligeledes på fællesskabet som en væsentlig årsag til, at de har brugt tracking så meget, som de har: *"...og det at de er med og vi ligesom har været sammen om det, har gjort, at vi har brugt appen meget mere end vi nok ellers ville have gjort, kunne jeg forestille mig."*

At tage del i et fællesskab kan afstedkomme støtte og opbakning fra andre. Det afspejles også af online communities, som i visse tilfælde kan være ekstremt trygge og opbyggende miljøer at færdes i (Chayko, 2008: 53). I min beskrivelse af self-tracking sider kom jeg ligeledes ind på, hvordan visse af disse tjenester inkorporerer funktioner på deres sociale netværkssider, hvor brugere kan yde emotionel støtte til andre brugere. Disse sociale støttepunkter, som fællesskabet omkring tracking givetvis kan medføre, virker dog ifølge min empiri ikke til at være særligt fremtrædende.

Den sociale kontekst spiller dog stadig en afgørende rolle. Den primære konsekvens af fællesskabet er i stedet, at der opstår intern konkurrence trackerne imellem. En forklaring kan være, at denne påstand er baseret på mine tre mandlige interviewpersoner, og at mænd kan tænkes oftere at være mere konkurrenceminded end kvinder. En artikel i Newsweek peger eksempelvis på, at når det kommer til at tabe sig og opnå en sundere livsstil, vender mange mænd sig mod konkurrence, fordi de finder motivation her. Førnævnte mere følelsesorienterede støtte og opbakning, som man også kan opnå gennem fællesskab, er i højere grad noget, der tiltaler kvinder (Newsweek, 2009). En påstand der understøttes af interviewet med Anne-Marie: *"Men jeg er nok ikke helt nok konkurrencemenneske til at blive rigtig sur over det."* Hun vender sig i stedet mod fællesskab i form af veninder, som hun kan dele tanker og resultater omkring

hendes tracking med: *"Jeg deler det med et par veninder, men det er ikke online, men bare sådan i dagligdagen, at vi snakker om det."*

Det kan altså sammenfattes, at konkurrence er et centralt element for mine tre mandlige interviewpersoner både i forhold til, hvorfor de i det hele taget tracker, og i forhold til, hvilken betydning konkurrencen har for dem. Et aspekt jeg vil uddybe yderligere i et senere afsnit af analysen.

Forpligtelse og psykologisk effekt

Et ikke helt så udbredt fænomen men dog alligevel en interessant konsekvens af, at trackingen rent socialt deles med andre, er, at der i visse tilfælde opstår forpligtelse og en vis ansvarsfølelse overfor andre. Når der ikke trackes alene, men resultaterne deles med andre, kan det således have en psykologisk effekt. Martin nævner i den forbindelse bl.a., at konkurrence kan være med til at holde ham til ilden, og at han for den psykologiske effekt kan være tilbøjelig til at snyde lidt med tallene, når han er alene om at tracke: *"...kan det være rigtig svært at gøre alene. Især også fordi at, så skruer man lidt ned, eller man mange gange er tilbøjelig til at sætte tallene lidt lavere end de burde være, for at det rent psykologisk bliver bedre, ikke? Men i og med at man er tre, der tracker det, og mere eller mindre spiser det samme, så ved man nogenlunde, hvad man skal indtaste, og så er det sværere at snyde med det."*

Altså føler Martin en vis moralsk forpligtelse, når han tracker sammen med andre. Er han alene om det, kan det knibe mere med selvdisciplinen, og han er derfor tilbøjelig til at lempe lidt på tallene for at snyde sig til nogle målsætninger, som han har nemmere ved at indfri. Sammen med andre føler han i højere grad en forpligtelse med hensyn til, at dataene skal være retvisende. Morten beretter om en lignende tankegang, idet han ligeledes føler et vist ansvar og en forpligtelse overfor de andre: *"På en måde skal jeg også stå til regnskab overfor nogle andre folk, som er med ind over det, og som kan se, hvordan det går."* Han får altså følelsen af, at han ikke kun gør det for sin egen skyld, og motiveres af, at han ikke vil skuffe de andre. Samtidig kan det i den forbindelse også være ekstra tilfredsstillende at nå sit mål i og med, at man da høster de andres anerkendelse og ros. Således er et af motiverne bag at interagere med andre om sin tracking, at det øger hans motivation i den forstand, at han gerne vil kunne fremvise nogle positive tal for de andre.

En anden psykologisk effekt, som Mortens tracking har på ham, er, at det gør ham i stand til bedre at kunne monitorere det fremskridt, som han gerne skulle gøre: *"...du ikke selv kan se på din krop hvis du skal tage dig, du kan ikke se fra dag til dag hvad der sker. Du kan stå og kigge dig selv i spejlet, men du kan reelt ikke se resultatet. (...) så psykisk kan du ikke få den balance ind i tingene, medmindre har en eller anden form for*

maskine der fortæller dig det.”. Vægttab er en langsom og proces, og for mange kan det være svært at væbne sig med den tålmodighed, det kræver, før man begynder at kunne se resultater. For Morten er det motiverende at bryde sit vægttab ned i daglige bidder, så han hele tiden kan se, at han gør små fremskridt. Dag til dag målingerne giver ham en slags garanti for, at der sker noget, selvom det ikke er noget, han kan se med det blotte øje.

Indsigt og struktur ved hjælp af tracking

En gang i min empiri er den, at self-tracking giver interviewpersonerne en indsigt, som de ikke tidligere var i besiddelse af. Med hensyn til kalorieindtag har de ved hjælp af apps tracket, hvor meget de bør indtage, hvor meget de rent faktisk indtager og hvor mange kalorier forskellige typer madvarer indeholder. Kalle nævner: *”Personligt har jeg været motiveret i lidt indsigt i, hvor meget jeg forbrænder og indtager, sådan helbredsmæssigt, så jeg ligesom kan følge med i indtagelse og forbrænding af kalorier.”*. For ham var den primære motivation altså ikke, at han gerne ville tabe sig eller tage på i vægt men nærmere, at han var drevet af en nysgerrighed omkring, hvad de forskellige madvarer, han indtager, egentlig indeholder.

Han nævner i samme forbindelse, at en væsentlig fordel ved en sådan indsigt er, at det er en viden, der med tiden lagres i bevidstheden, og at det også gør sig gældende i forhold til motionsvaner: *”...både kaloriemæssigt, og også sukker, salt og fedtindhold, for ligesom at få et overblik over, for ligesom at få det på rygraden, hvad er der af kalorier i det her, og hvad burde man ligesom spise, og hvad burde man ikke spise, og hvor meget motion burde man dyrke, og i den retning.”*. Martin giver udtryk for at have opnået lignende indsigter, hvilket han også betegner som værende den væsentligste årsag til, at han i det hele taget begyndte at tracke.

Samtidig giver tracking en viden, som man kan bruge fremadrettet, selvom ens vaner og behov kan ændre sig med tiden, og selvom man senere hen holder op med at tracke, hvilket Martin netop forestiller sig bliver tilfældet: *”Hovedpointen for at bruge det for mig var egentlig for at få en ide om, hvordan det egentlig ser ud, hvor meget man spiser, for ligesom at få et indtryk af det. Det er ikke noget jeg kan forestille mig, at jeg vil blive ved med at bruge hver dag i lang, lang tid.”*. Tracking teknologier bruges altså som et slags værktøj med henblik på at opnå en bedre generel forståelse for, hvordan man spiser og lever sundere.

Teknologier som hjælpemidler

Konkurrence og sociale relationer er ofte motiverende i forbindelse med at dyrke motion, uanset om der er tracking involveret eller ej, og på samme måde kan man også få indsigt i sine motions- og kostvaner uden brug af tracking. Jeg får dog indtryk af, at forskellen ifølge mine interviewpersoner er, at det med apps, der tæller kalorier, er langt lettere at få overblik over, præcis hvad de forskellige mad- og drikkevarer indeholder. Således kræver det med MyFitnessPal eksempelvis bare scanning af en fødevares stregkode med kameraet på sin telefon for at få en oversigt over den pågældende vares næringsmæssige indhold. En metode der for mange, som i forvejen er vant til at gøre brug af teknologier og mobiltelefoner til alskens ting i deres dagligdag, er nemmere, mere praktisk og sjovere end at forsøge at afkode en lettere kryptisk varedeklaration på en fødevare.

Ligeledes er det ifølge min empiri lettere at holde struktur og styr på ens daglige kalorieindtag, når det trackes elektronisk. Anne-Marie nævner i den forbindelse: *"...det gør det nemmere ligesom at holde styr på, hvor meget man spiser på en dag."* Samtidig beretter hun om, hvordan tracking apps hjælper hende til at blive klogere på, hvordan hun bedst muligt løbetræner. Hun anser ikke sig selv som en, der har den fornødne forstand på løb, og her assisterer appen hende: *"Endomondo gør det nemmere at løbe i intervaltræning, fordi jeg bedre kan løbe, når hende damen fortæller mig det. Så kan jeg jo fx høre, hvornår jeg skal gå og hvornår jeg skal løbe osv."*¹⁰

Kalle nævner, hvordan teknologierne kan skabe en større grad af struktur for ham ved at kombinere tracking af henholdsvis kalorieindtag og motion i ét: *"MyFitnessPal og Runkeeper spiller sammen, sådan at MyFitnessPal indhenter, hvor mange kalorier jeg har forbrændt, som er målt via RunKeeper, eksempelvis igennem cykelture."* Altså kan han importere sine motionsdata, som han har tracket via tjenesten RunKeeper, til sin MyFitnessPal profil, og herved kan han få et samlet overblik over sin kaloriebalance baseret på kost såvel som motion. Altså finder han kombinationen af de to fordelagtig, fordi det gør det nemmere for ham at få et samlet overblik, som ellers ville være besværligt at få.

Historien gentager sig med Morten, der endda er den største fortæller for de muligheder, som teknologierne giver ham. MyFitnessPal simplificerer de uoverskuelige udregninger, der skal til for at beregne hans ønskede kalorieindtag: *"Når man snakker vægttab er det altid meget kompliceret. Den her regner ud, hvor meget jeg skal indtage på en dag for at nå i nul, og hvor meget skal jeg indtage for at nå mit mål, og hvordan når jeg under mit mål. Det er for at få et overblik over kostindtag i forhold til ens forbrænding."*

¹⁰ Med "hende damen" refererer Anne-Marie til en kvindelig stemme i Endomondos app, der eksempelvis i forbindelse med intervallløb fortæller, hvornår man skal starte med at løbe, og hvornår man skal skifte over til gang etc.

Opsummerende kan man sige, at self-tracking fungerer som et slags redskab til at få indsigt i sundhedsværdien eller mangel på samme i alverdens fødevarer. På sin vis uddanner de sig selv i, hvordan de på baggrund af forbedringer af kost- og motionsvaner kan opnå en sundere livsstil.

Tekniske og praktiske kritikpunkter

Teknologierne lader dog stadig noget tilbage at ønske. Navnlig giver Martin udtryk for en vis skepsis i forhold til, at de forskellige apps ikke altid virker korrekt og hensigtsmæssigt: *"...men i hvert fald med de apps jeg har set, er det meget blandet om de ting er registreret ordentligt..."*. Altså stiller han spørgsmålstegn ved teknologiernes evne til altid at registrere data korrekt. Morten har også haft tvivlsomme oplevelser, omend det ligger nogle år tilbage, hvor teknologien ikke var så veludviklet, som den er idag: *"Jeg har brugt Nikes skridttæller, men det bruger jeg ikke længere. Den virkede ikke ordentligt."*

Martins mistillid har resulteret i, at han ikke ønsker at bruge tracking på et mere avanceret niveau, og eksempelvis ikke analyserer sine kost- og motionsvaner ned i detaljen. I samme forbindelse beskriver han en problemstilling, hvor det i sagens natur ganske enkelt kan være besværligt at tracke alt, man spiser, detaljeret nok: *"Hvis du fx får en sandwich, ved du heller ikke, hvor meget der er i. Du kan have en ide om det, men du kan aldrig vide det 100% præcist."*. For mange kan det være svært at monitorere nøjagtigt, hvor mange kalorier de indtager. Restaurantbesøg, kantiner, fastfood, familiemiddage og lignende er alt sammen noget, der kan besværliggøre en præcis registrering af ens kalorieindtag og dermed, hvor man befinder sig i forhold til ens tilsigtede indtag.

Filosofiske overvejelser

I min beskrivelse af self-tracking kom jeg bl.a. ind på en forskningsartikel fra den liberale tænketank Reason Foundation. Her er et kritikpunkt af mere filosofisk karakter, at hele tracking tendensen medfører, at vi som mennesker bevæger os i en uhensigtsmæssig retning. I og med vi begynder at registrere alt elektronisk, og opstiller det i tal og tabeller, mister vi noget af det, der netop er med til at gøre os til mennesker. Vi bevæger os i retning af en mere maskinel og automatiseret adfærd (Beato, 2012).

Et modargument med udgangspunkt i min empiri kan dog lyde, at denne teknologiske udvikling er en naturlig konsekvens af den måde, som vores samfund har udviklet sig på. En rapport fra Sundhedsstyrelsen om den danske folkesundhed peger på¹¹, at befolkningen generelt har fået en mere stillesiddende hverdag.

¹¹ http://www.si-folkesundhed.dk/upload/kap_21_overv%C3%A6gt_og_fedme.pdf

Nogle af hovedårsagerne er, at mange jobtyper kræver mindre fysisk aktivitet end tidligere. Samtidig er der sket en forøgelse af brug af fjernsyn og computer og transportformer såsom bil, tog og bus. Ligeledes findes der i dag et ganske rigt udvalg af usunde føde- og drikkevarer, som er blevet lettere tilgængeligt og kommer i større portioner. Det har resulteret i en stigning i antallet af overvægtige danskere, og tendensen er den samme globalt set.

I det moderne samfund er det altså på grund af den måde vores samfund er indrettet på blevet væsentlig mere udfordrende at have en sund livsstil. Jeg har i dette afsnit være inde på, hvorledes self-tracking giver mine interviewpersoner indsigt i, hvordan de lever sundere, og hvordan det samtidig har gjort dem i stand til på bedre vis at strukturere en sådan livsstil. Der kan derfor argumenteres for, at en stigning i monitorering og strukturering af sundhed ved hjælp af teknologiske hjælpemidler er et direkte resultat af, at det som samfundsborger er blevet sværere at navigere og opretholde en sund livsstil. Samtidig kan self-tracking være med til at møde nogle af de massive udfordringer, som sundhedsvæsenet står overfor, hvilket jeg i min perspektivering vil kigge nærmere på.

Self-tracking og konkurrence

En af de ting, som flere af interviewpersonerne nævner, er den konkurrence, som deres tracking fører med sig. Eksempelvis nævner Kalle i forbindelse med sin egen og studiekammeraternes tracking: *"...og så har der her på det sidste været lidt intern konkurrence omkring, hvor mange kalorier man har forbrændt og indtaget..."*. Konkurrenceelementet er altså øjensynligt noget, der er en gennemgående motivationsfaktor. Det er dog også vigtigt at være opmærksom på, at jeg som bekendt med Kalle, Martin og Morten, har interviewet en gruppe mennesker, der diskuterer og deler deres tracking internt med hinanden. Derfor er det sandsynligt, at konkurrence optræder som en mere væsentlig faktor i mine interviews i forhold til, hvis mine interviewpersoner ingen relation havde til hinanden. En pointe, der også afspejles i kraft af, at min fjerde interviewperson, Anne-Marie, ikke nævner konkurrencen som en faktor i forhold til sin tracking. Ikke desto mindre må konkurrenceaspektet for tre af interviewpersonerne betegnes som en væsentlig konsekvens af tracking, og som en motiverende faktor, der har medvirket til, at de er mere vedholdende med deres tracking, end de ellers ville have været. Som jeg senere vil uddybe, konkurrerer Martin primært med sig selv, men også han er motiveret af konkurrenceelementet: *"Altså der går jo konkurrence i, at man skal holde sig under det der forbandede kaloriemål..."*.

Det kan gamification tilføre

I forbindelse med at analysere, hvordan konkurrence påvirker self-trackere, og hvordan forskellige tracking tjenester forsøger at understøtte og opfordre til motiverende konkurrence blandt deres brugere, er det nærliggende at kigge på begrebet gamification, der har været lidt af et buzzword eller måske ligefrem modefænomen de sidste par år. Således dukker stadig flere tjenester op, der kombinerer self-tracking med gamification. Et godt eksempel er tjenesten Fitocracy, der oprindeligt var henvendt til spilentusiaster. Her søgte man at udnytte målgruppens forkærlighed for spil ved at inkorporere elementer fra online rollespil såsom World of Warcraft, hvor man stiger i graderne, jo mere man spiller. På samme måde kan man med Fitocracy stige i graderne, jo mere man træner.

Gamification er altså det fænomen, at man tilsætter spilelementer til ting, der ellers ikke har noget med spil at gøre. Det er en trend, der indenfor bl.a. mobil- og webapplikationer er vokset ganske kraftigt de senere år. Én definition af begrebet lyder som følger: *"The process of game-thinking and game mechanics to engage users and solve problems"* (Zichermann og Cunningham, 2011). Altså kan man være med til at højne engagementet hos brugere og løse problemer ved at implementere virkemidler og tankegangen fra spil. Ydermere nævnes det generelt, at en korrekt forståelse og benyttelse af gamification principper kan være et værdifuldt og effektivt værktøj, idet det kan overføres til ethvert tænkeligt problem, som kan løses ved at influere menneskelig motivation og adfærd. Den vel nok største værdi, som forskellige gamification elementer kan tilføje en given aktivitet, er netop øget motivation til at udføre denne aktivitet, og derfor er det relevant i forhold til self-tracking.

En fællesnævner for mange spilapps, der er populære for tiden, er, at de baserer sig på handlinger og temaer, som de fleste måske ikke umiddelbart forbinder med noget underholdende, som eksempelvis landbrugssimulatoren FarmVille. Grunden til, at disse spil er underholdende, er, at det ikke kommer an på temaet, men derimod de bagvedliggende spilmekanismer (ibid: 2-3), og her kan der drages paralleller til mit specialefokus. Self-tracking kan nemlig være noget man gør i forbindelse med aktiviteter, som for nogle i sig selv ikke nødvendigvis er fornøjelige; eksempelvis løbture eller at holde sit kalorieindtag indenfor en vis grænse. Men hvis man til en vis grad tilføjer en spilmæssig tankegang til disse aktiviteter, og derved gør dem mere underholdende, kan man tilføre ny motivation. Det sker bl.a. på baggrund af, at der i højere grad kan opstå konkurrencemæssige og sociale motivationsfaktorer, som tidligere ikke var helt så fremtrædende, og som ifølge min analyse hjælper til at fastholde ens interesse for en given aktivitet.

Self-tracking og sociale medier tilfører i den forstand ikke noget, der ikke tidligere var til stede. Således er konkurrencemæssige og sociale motivationsfaktorer ligeledes ofte til stede i motionssammenhænge, hvor der ikke gøres brug af teknologier til at tracke. Dog kan man fra min empiri udlede, at tracking kan være

med til at fremhæve disse aspekter i forbindelse med motionsaktiviteter og tilføje nye og mere skræddersyede måder, hvorpå konkurrence kan udfoldes. Martin nævner således et interessant eksempel fra en gruppe piger på sit studie, der på baggrund af kombinationen af self-tracking og en social netværksside har oplevet en øget grad af konkurrence: *"...men jeg ved at pigerne fra vores studie de havde en kalorie-challenge, hvor de... det var fanme daglig samtaleemner, hvor den ene nu havde været nede og træne, og de havde skiftet pladser osv., så på den måde brugte de det meget til konkurrence..."*. I det følgende afsnit vil jeg ligeledes give et par eksempler på, hvordan dette kan udføres i praksis.

Konkrete eksempler: Endomondo og Nike

I mit kapitel om sociale medier konstaterede jeg, at Endomondo, såvel som de fleste andre self-tracking hjemmesider, kan karakteriseres som værende den type sociale medier, der kategoriseres som sociale netværkssider. Disse sider fungerer således som en platform, hvortil gamification kan tilføjes. Mange af disse hjemmesider, der er henvendt til motionister, fremhæver desuden konkurrence som et af de væsentligste argumenter for at benytte sig af deres service. Som bekendt opfordrer Endomondo eksempelvis på deres hjemmeside til at konkurrere mod vennerne¹². Konkurrencen kan være med fremmede grupper eller internt med venner, men behøver ikke nødvendigvis være en fællesaktivitet. Således nævner Martin, at han er konkurrencemenneske, men at det i forbindelse med tracking udelukkende er konkurrence med ham selv: *"Jeg vil sige det er rent i forhold til mig selv. Det er jo lidt det der med, hver gang du ser grønne tal, så synes man, det er gået rigtig godt jo, og når man ser røde tal eller minus, ved man, at det er knap så godt."* Konkurrence på baggrund af tracking behøver altså ikke nødvendigvis være med andre end en selv, og ligeledes behøver det ikke nødvendigvis blive sat i forbindelse med en social kontekst for at være motiverende. Dog kan det fællesskab, som det sociale kaster af sig, være med til at præge aktiviteten i retning af en indre motivation, fordi man her netop er drevet af fællesskabet og de sociale relationer og mindre af et givent sundhedsideal, som man føler, man skal leve op til.

Mange motionstjenester, såsom Endomondo, er skræddersyede i forhold til konkurrence. Det afspejles bl.a. i form af en lang række forskellige udfordringer, hvor man kan teste sig selv og sin kondition ved eksempelvis at løbe en bestemt distance indenfor et fastlagt tidsrum, eller forsøge at slå sin egen personlige rekord. På samme måde genereres også statistikker, der giver et sammenligningsgrundlag for en selv og ens venner, ligesom scoreboards viser, hvem der fører en aktuel udfordring, som det var tilfældet med tidligere nævnte gruppe piger fra Martins studie. Der skabes derfor større incitament til at konkurrere,

¹² <http://www.endomondo.com/>

og det bliver ligeledes gjort lettere for brugerne. I forhold til et scenarie, hvor der ikke trackes, er det fordelagtigt, at teknologien kan bidrage til bedre struktur og overblik over en given konkurrence.

Indenfor gamification taler man desuden om, at kunsten med en given udfordring er at ramme den såkaldte "flow zone", således der opstår en balance mellem, at en udfordring hverken er for let eller for svær; for let, og man keder sig, mens for stor en sværhedsgrad medfører ængstelse og nervøsitet (Zichermann og Cunningham, 2011: 16-18). Begge medfører i sidste ende, at man mister interessen og falder fra.

Et andet sigende eksempel på et self-tracking koncept, der benytter gamification med stor succes, er Nike Plus. Her gøres der brug af en række sofistikerede spilmekanismer med henblik på at gøre løbetræning mere socialt, engagerende og sjovt, hvilket skaber en rigere løbeoplevelse (ibid). Et eksempel herpå er en bruger, der har forbundet Nike Plus til sin Facebook profil. Når vedkommende starter en løbetur, notificeres vennerne på Facebook og opfordres til at vise deres støtte. Hver gang nogen "synes godt om" statussen, afspiller appen således en applaus for løberen, så denne ved, at vennerne bakker op og støtter. En sådan feature illustrerer på glimrende vis, hvordan man kan gøre en aktivitet mere social, og derigennem højne motivationen hos den enkelte bruger.

Self-tracking er gamification

Det er nærliggende at fastslå, hvornår der er tale om gamification principper i forbindelse med self-tracking, da det kan være svært at præcisere, hvilke elementer af self-tracking, der kan kategoriseres som værende gamification. Med self-tracking benytter man værktøjer til at højne niveauet af engagement, motivation, underholdning og sociale værdier i forbindelse med forskellige aktiviteter. En sådan tankegang er nært beslægtet med grundlæggende gamification principper, hvor det også drejer sig om at flytte fokus fra den egentlige aktivitet og over på noget, der for os mennesker er mere interessant og lettere at fordøje. Derfor kan der til en vis grad argumenteres for, at mere eller mindre hele ideen bag måling af sig selv og alt, hvad dette indebærer, på sin vis kan betegnes som gamification.

Gamification drejer sig ofte om at tilføje deciderede spil eller spilmekanismer til noget. Eksempelvis kan man indenfor læring og uddannelse forsøge at omdanne undervisningsmateriale til quizzer eller spil for på den måde at øge deltagernes engagement. Self-tracking baserede sociale netværkssider vælger derimod ofte et lidt andet fokus. Her er der sjældent tale om konkrete spil, men derimod eksempelvis ofte diverse udfordringer eller muligheder for interaktion. På den måde vægtes de psykologiske aspekter af gamification højt indenfor self-tracking.

Mekanismerne er ikke nødvendigvis videre komplicerede; en løbeudfordring kan ganske enkelt bestå i at løbe en vis distance hurtigere, end man hidtil har været i stand til. Det er ikke kun udfordringerne i sig selv, der giver sådanne features værdi, men ofte i lige så høj grad, når de bliver sat ind i en større social kontekst, som afsnittet om de sociale faktorer redegjorde for.

Brugen af mobile enheder forbindes ofte med noget sjovt og underholdende, og det samme gør sig gældende for sociale netværk. Dynamikkerne forbundet hermed er ligeledes ofte præget af en uhøjtidelig og legende tilgang. Spil, leg og konkurrence er ofte relationel, hvor man interagerer med andre og plejer eller danner nye bekendtskaber (Chayko, 2008: 63-64). Det samme kan udledes fra min empiri. Konkurrence fungerer af flere årsager som en væsentlig motivationsfaktor for flere af mine interviewpersoner. Konkurrencen holder dem til ilden, den forøger underholdningsværdien og gør dem mere engagerede. Self-tracking fremmer konkurrencen bl.a. ved at gøre det nemmere at holde styr på og sammenligne data. Altså fungerer det som en platform, hvorfra konkurrencen lettere kan udspringe.

Resultater og konsekvenser af trackingen

Måske lidt overraskende i forhold til min egen oprindelige forforståelse og forventninger giver alle fire interviewpersoner udtryk for, at deres kost- og motionsvaner er blevet forbedret som resultat af deres tracking. Morten rapporterer som den ivrigste tracker om væsentlige forbedringer på begge områder, og har tabt omkring 14 kilo på 10 uger, hvilket han som tidligere beskrevet i høj grad tilskriver det faktum, at han gennem tracking har fået nogle teknologiske hjælpemidler til at assistere sig. Omend de andre interviewpersoner ikke har været lige så ambitiøse omkring deres tracking, og derfor heller ikke har set lige så mærkbare resultater, beretter de dog stadig om lignende påvirkninger. Martin nævner: *"...men jeg synes at jeg spiser nok mindre portioner, og jeg er mere opmærksom på, hvad jeg spiser, der har det ændret sig"*, mens Anne-Marie har fået sat sine motionsvaner mere i system.

Fælles for interviewpersonerne er det dog, at initiativet til at self-tracke i større eller mindre grad er kommet i forbindelse med et forsøg på en generel livsstilsomlægning eller et forsøg på at leve sundere. Derfor kan der argumenteres for, at de også ville have set resultater uden tracking, fordi de i forvejen gør en større indsats for at leve sundere end normalt.

Imidlertid krediterer de alle trackingen som værende en af de væsentligste årsager til, at de kan se en positiv fremgang i forhold til tidligere. Spurgt i forhold til om hans vaner har ændret sig som konsekvens af hans tracking, nævner Kalle: *"...ja, det synes jeg. Det synes jeg. Jeg er bevidst om, hvad jeg indtager..."*. Han

har ikke haft noget erklæret mål om eksempelvis at gå ned i vægt, og derfor har hans brug mere været drevet af interesse og nysgerrighed, men han nævner flere gange en større bevidsthed om, hvad han spiser.

Teknologideterminisme

På baggrund af disse udtalelser kan der argumenteres for, at der hersker en vis grad af et teknologideterministisk synspunkt blandt mine interviewpersoner. Self-tracking har medført, at de har været i stand til at opnå større indsigt og struktur i forhold til deres sundhed, end de ville have været i stand til uden brug af teknologi. Det tyder på, at de uden brug af teknologi vil finde det for besværligt og kompliceret at gøre de ting, som trackingen assisterer dem med, hvilket til dels afspejles af følgende kommentar fra Morten: *"De her gør det nemt for mig at få viden nok til at få en mere effektiv livsstil."*. Havde teknologien ikke været tilgængelig, var der altså sandsynligvis ikke sket nogen ændring i adfærden hos mine interviewpersoner. Man kan altså sige, at teknologierne præger menneskene men ikke omvendt, hvorfor der er tale om teknologideterminisme.

Man kan imidlertid også vælge en modsatrettet anskuelse, hvor det teknologideterministiske synspunkt vendes om (Baym, 2010). Her er teknologien et resultat af den sociale og samfundsmæssige udvikling i stedet for årsagen til den. Altså styres teknologien af den menneskelige efterspørgsel. Endelig findes der et mere nuanceret perspektiv, der er en blanding af de to førnævnte anskuelser, hvor påvirkningen mellem teknologien og menneskene går i begge retninger og skaber en vekselvirkning (ibid).

Jeg har i løbet af mit arbejde med specialet flyttet min forståelse fra et udpræget teknologideterministisk synspunkt i retning af et mere nuanceret. Således viser min empiriske analyse, at self-tracking har været med til at ændre mine interviewpersoners adfærd, primært deres kost- og motionsvaner, men at det er tvivlsomt, hvorvidt denne ændring ene og alene bør tilskrives de pågældende teknologier. Som tidligere nævnt udspringer brugen af self-tracking af et ønske om at leve sundere eller opnå ny viden, og uden denne bagvedlæggende målsætning er det usandsynligt, at tracking har den store effekt. Samtidig har min empiri som bekendt også vist, at de sociale dynamikker spiller en vigtig rolle bl.a. for motivationen til at tracke og for den indsats, der lægges i det. Self-tracking står altså ikke alene, men præges hele tiden af den sociale kontekst, som trackerne indgår i, og derfor er det altså ikke udelukkende teknologien, der sætter dagsordenen.

I min analyse har jeg også beskrevet de stigende sundhedsproblemer i Danmark såvel som globalt, bl.a. i kraft af eskaleringen i antallet af overvægtige. I relation til det kan self-tracking også ses som en teknologi, der søger at dække dele af en efterspørgsel efter redskaber til at opnå en sundere livsstil. Teknologierne

eksisterede allerede, herunder bl.a. smartphones og sociale netværkssider, men ved at kombinere dem på nye måder, opstår nye kommercielle muligheder for at møde en efterspørgsel hos forbrugeren. Teknologien bliver altså tilpasset menneskenes behov, hvilket er en indikation af, at self-tracking fænomenet, eller i hvert fald visse dele heraf, ikke nødvendigvis er teknologideterministisk.

Perspektivering

I dette kapitel vil jeg i forlængelse af mit tidligere afsnit om, hvordan self-tracking kan bruges indenfor sundhedsvæsenet og til sygdomsbekæmpelse, uddybe, hvad der ved den kombinerede brug af self-tracking og sociale medier kan fremhæves som fremtidige værktøjer med potentiale til at forbedre folkesundhed og aspekter af sundhedsvæsenet. Som nævnt i min afgrænsning opdelte jeg self-tracking brugere i to hovedgrupper, hvor mine interviews og analyseresultater tager udgangspunkt i de mere casual brugere, der generelt set bruger self-tracking med henblik på at forbedre forskellige sundhedsmæssige aspekter af deres liv, men ikke i forbindelse med sygdomsforløb. Jeg vil derfor i dette kapitel ligeledes forsøge at påpege, hvorvidt dele af mine fund fra denne gruppe trackere kan overføres til min perspektivering omkring self-tracking i forbindelse med behandling og bekæmpelse af livsændrende sygdomme.

Sociale netværk og disses påvirkning

Sociale netværk og disses utilsigtede effekt på folkesundheden er noget, der fra sundhedsvæsenets side ikke er fokus nok på. I og med at en patient har forbindelse til andre gennem dennes sociale netværk, er det ikke nødvendigvis kun patienten selv, der oplever en effekt ved handling eller involvering fra sundhedsprofessionelle. Andre, der har kontakt til vedkommende, kan ligeledes på uforudsigelig vis blive påvirket. Eksempelvis kan behandling af et vægttab inspirere venner til også at tabe sig, eller behandling af depression hos en forælder kan bevirke, at denne er mere tilbøjelig til at være ekstra opmærksom på tegn på depression hos sine børn (Christakis, 2004). Her er tale om sociale netværk i bred forstand, og derfor er digitale sociale netværk også omfattet heraf. Det centrale i ovenstående pointe i forhold til mit speciale er, at sundhedsmæssige og medicinske behandlinger langt fra er noget, der udelukkende foregår mellem behandler og patient, men som i høj grad også påvirker og påvirkes af alverdens udenforstående personer. I forlængelse heraf kan kombinationen af self-tracking og sociale medier være med til at patienter kan gøre bedre brug af disse udefrakommende påvirkninger, idet de nu kan træffe beslutninger på baggrund af langt større og i denne henseende ligeledes mere brugbare sociale netværk end tidligere.

Forebyggelse i stedet for helbredelse

På sundhedsområdet og indenfor sundhedspleje er der ved at ske et skifte væk fra opfattelsen af, at der udelukkende skal fokuseres på helbredelse af sygdomme. I stedet er ideen om personlig forebyggende

pleje af helbredet i stigende grad ved at vinde indpas (Swan, 2012: 93-95). En forskningsartikel i Journal of Personalized Medicine fremlægger planen Health 2050 for, hvordan man inden år 2050 kan realisere ideen om, at man skal gøre en større indsats for at forebygge frem for at helbrede eller behandle, når skaden først er sket (ibid). En væsentlig del af dette skifte skal komme gennem adfærdsændringer hos det enkelte individ og dennes forhold til egen sundhed, og i den forbindelse nævnes bl.a. to relevante måder, hvorpå sådanne ændringer kan ske (ibid).

Det første er self-tracking, der kan vise sig som et værdifuldt værktøj i denne henseende, men teknologierne skal dog fortsat udvikles; trackingen skal i højere grad automatiseres ved at forbedre sensorer og apps, således at monitorering og registrering sker af sig selv. Der skal også arbejdes med personlige forslag og anbefalinger i realtid, som smartphone apps eksempelvis kan udstede, baseret på indsamlede data. Jeg beskrev i min empiriske analyse et lignende eksempel herpå, hvor Anne-Marie baserer sin løbetræning på instruktioner, som Endomondos løbeapp giver hende. Indsamlede self-tracking data skal strømlines og være mere ensartede, således standarder og normer kan etableres for de forskellige målinger. Derudover er nogle af udfordringerne forbundet med såkaldte Big Data – altså omfattende mængder data - at udlede præcis hvilke data, der er relevante, hvor meget, der skal gemmes, og hvordan de skal være til rådighed.

Overordnet kan der drages væsentlige paralleller til min empiriske analyse. Den viser nemlig, at mine interviewpersoner ved hjælp af self-tracking er begyndt at tage større ansvar for egen sundhed. Ingen af dem tracker som led i behandling af en sygdom. I stedet er det ud fra et ønske om at få indsigt i, hvordan de generelt kan leve og spise sundere. Altså er deres indsats præventiv, hvilket stemmer overens med ovennævnte bud på, hvordan self-tracking kan være medvirkende til, at der sker et skifte blandt befolkningen mod en mere forebyggende indstilling til sundhed og helbred.

Det andet område, der nævnes som en adfærdsændring, der skal ske, er folks samarbejde med rådgivere, patienter og ligestillede, der deler samme interesse for en given sygdom. En orientering mod bl.a. online, sociale sundhedsnetværk, er noget af det, der kan være med til at skabe en mere proaktiv tilgang til sundhed for det enkelte individ. De delte data fra brugerne på sådanne netværk kan være med til at bidrage til en fælles videnbase, som kan komme samfundet som helhed til gode (ibid). Desuden kan brug og opbakning være givtig for brugernes psykiske velbefindende, forbedre sygdomsbekæmpelse og facilitere kommunikation mellem patient og behandler. Dog regnes integrering med self-tracking som det, der fremadrettet er størst potentiale i. Således sælger PatientsLikeMe, som jeg beskrev tidligere i specialet, eksempelvis allerede anonymiserede datarapporter til forskere (Pearson et al, 2010).

Centralt i forhold til i højere grad at engagere og inddrage individet i sygdomsbekæmpelse og dets egen sundhed er begrebet *participatory health*. Paralleller kan eksempelvis drages til begrebet *participatory design*, hvor man bl.a. indenfor softwareudvikling søger at inddrage alle interessenter af et givent system, herunder også slutbrugere. Således kan slutbrugere i dette tilfælde sammenlignes med patienter, der ikke bare passivt skal se til, men i stedet inddrages. En væsentlig fortaler for participatory health er tidligere nævnte bevægelser Health 2.0 og Medicine 2.0, der arbejder på at fremme brugen af Web 2.0 teknologier på sundhedsområdet, bl.a. fordi disse teknologier gør det lettere for patienter at tage aktiv del i deres egen sundhed. De to bevægelser forklares på følgende måde: *“Use of a specific set of Web [2.0] tools (blogs, podcasts, tagging, search, wikis, etc.) by actors in health care including doctors, patients, and scientists, in order to personalize health care, collaborate, and promote health education.”* (Swan, 2012: 103). Således har der den seneste tid været en opblomstring af diverse teknologier, der understøtter participatory health, herunder bl.a. sundhedsrettede sociale netværkssider og self-tracking apps, med PatientsLikeMe som et godt eksempel.

Navnlige er sundheds apps, herunder altså self-tracking apps, et område med enormt potentiale, når man taler forbedring af sundhedspleje. I tredje kvartal af 2012 steg antallet af smartphones på verdensplan til over en milliard (Reisinger, 2012). Samtidig er antallet af downloads af apps steget eksplosivt, og der findes over 7.000 sundhedsrelaterede apps (Swan, 2012: 104). Tal, der altså taler for, at patienter i højere grad kan tage ansvar for og kontrol over deres egen sygdom.

Diskussionspunkter indenfor Health og Medicine 2.0

En forskningsartikel i Journal of Medical Internet Research forsøger bl.a. at redegøre for, hvilke aspekter af Health 2.0 og Medicine 2.0, der i øjeblikket udgør de største tvivlsspørgsmål, og som debatteres flittigst indenfor området. Artiklen er baseret på en lang række relevant akademisk litteratur, og i forhold til denne perspektivering og specialet som helhed kan nævnes to relevante områder, der i øjeblikket er årsag til debat.

Det første berørte jeg kort i min generelle beskrivelse af self-tracking, og omhandler sundhedsprofessionelles bekymringer i forbindelse med patienter, der gør brug af brugergenererede data. Naturligvis er der betænkeligheder i forhold til kvaliteten af benyttede data og disses validitet, men selv hvis dataene er valide, kan de stadig afstedkomme u hensigtsmæssig adfærd hos patienterne. I deres iver efter at diagnosticere sig selv, risikerer de at opsøge læge for sent, eller de kan nå frem til fejlagtige diagnoser, selvom de har valide data til rådighed (Hughes et al, 2008).

Det andet diskussionsemne er nært beslægtet med det første. Her er der tale om potentielle situationer, hvor brugergenererede data rent faktisk er upræcise og ikke valide. Et sådant scenarie berører ikke kun patienter, men også læger, doktorer, forskere og lignende, der alle benytter sig af sådanne data. Misinformation har længe været identificeret som en risiko ved brug af nye teknologier til indsamling af patientdata. Studier peger dog på, at der er ganske lidt belæg for disse bekymringer (ibid).

Andre mulige kritikpunkter

Et andet kritikpunkt tager sit udspring i det faktum, at forskning indenfor sundhed og sygdom er ekstremt kompliceret. Hvad enten det foregår i et laboratorium eller ved at involvere patienter, har forskningen endnu ikke lykket sig med at finde løsninger på nogle af de mest komplicerede sundhedsudfordringer, som vi mennesker står overfor. Kurering af kræft kan her nævnes som et af de væsentligste eksempler. Mange sygdomme er desuden meget meget tilpasningsdygtige, hvorfor det kan være svært at opstille garantier for, at det, der virker for nogle, også vil virke for andre. Der er ikke noget, der entydigt peger på, at større vægt lagt på forebyggelse, bl.a. ved brug af self-tracking og sociale medier virker bedre end mere traditionelle sundhedsmodeller. Omvendt kan det dog også fastlægges, at det bestemt ser ud til, at der er værdifuld viden at hente fra de massive mængder data, som self-tracking potentielt kan kaste af sig. Samtidig kan de, engang i fremtiden, måske netop være noget af det, der kan være med til at bidrage til at knække nogle af de vanskelige sundhedsudfordringer, som verdenssamfundet står overfor.

Der hersker i min optik en grad af teknologideterminisme blandt fortalere for brugen af self-tracking indenfor sundhedsområdet. Det fremlægges til en vis grad sådan, at det først og fremmest er de nye teknologier, der muliggør ændringer af den måde, som vi tilgår sundhedspleje på. Eksempelvis gør self-tracking sundhedsprofessionelle i stand til at indsamle store mængder patientdata på nye måder, men samtidig er det også en nødvendighed, at disse data rent faktisk bliver indsamlet. Der kræves velvillighed og adfærdsændringer hos befolkningen. Igen er der tale om et samspil mellem teknologien og brugerne, hvor ingen af disse kan stå alene. Min empiri viste, hvordan interviewpersonerne med self-tracking havde fået et værktøj, der bl.a. kunne hjælpe dem til en bedre indsigt i, hvordan de lever sundere, men at det samtidig krævede en indsats fra dem af, og det samme gør sig gældende her. På sin vis giver self-tracking patienter en mulighed for i højere grad at tage ansvar for egen sygdom og sygdomsforløbet, end de tidligere havde. Teknologideterminisme kan ses som noget negativt, hvis det udelukkende er det, der dikterer, hvilken retning samfundet går i, men i min optik er det ikke tilfældet her, da der som nævnt hele tiden eksisterer et samspil og en vekselvirkning mellem teknologien og de mennesker, der skal bruge den.

Refleksion

I dette kapitel vil jeg kort reflektere over min metodiske tilgang og generelle overvejelser, som jeg løbende har gjort mig i min arbejdsproces. Jeg startede ud med primært at have en nysgerrighed omkring kombinationen af self-tracking og store spillere indenfor sociale medier, først og fremmest Facebook.

Mine interviews gjorde som bekendt det klart, at visse aspekter af self-tracking er væsentlig mere fremtrædende end andre i min empiri. Sociale medier blev kun brugt i meget begrænset omfang, og på den baggrund bevægede jeg mig væk fra spillet mellem self-tracking og sociale medier, og i stedet i retning af i højere grad kun at fokusere på selve trackingen og den betydning, som den har for mine interviewpersoner. Min forståelse for emnet har hele tiden flyttet sig, i takt med at jeg har opnået en bedre og mere omfattende indsigt heri, hvorfor jeg altså valgte at flytte fokus til noget, som jeg fandt mere interessant og rammende for min empiri. Mit nuværende fokusområde er altså et godt eksempel på, hvordan jeg ud fra en hermeneutisk tankegang løbende på baggrund af min forforståelse og den ny viden, som jeg har tilegnet mig, er nået til en ny forståelse for emnet.

I samme forbindelse må det antages, at mit valg af tre interviewpersoner, der i forvejen kender hinanden og indgår i et vist fællesskab med hinanden om deres tracking, har præget min empiri i en retning, hvor visse aspekter har været mere fremtrædende, end det ellers ville have været tilfældet. Som jeg også tidligere i specialet har nævnt, kan navnlig den relativt udprægede konkurrence, som min empiri viser, trackingen har ført med sig, tænkes at være overrepræsenteret i forhold til, hvis interviewpersonerne ikke på det personlige plan tog del i et sådant fællesskab. I forlængelse heraf er det muligt, at brugen af sociale netværkssider eksempelvis har været mindre end den ellers ville være, da interviewpersonerne allerede har etableret et fællesskab omkring deres tracking, og derfor i mindre grad føler behov for at gøre brug af tracking tjenesternes hjemmesider.

Dette er ikke ment som en underkendelse af mine empiriresultater, men nærmere en bevidsthed om, at det kan have præget mine resultater, at tre af de fire interviews var med personer, der i forvejen kender hinanden. Jeg fandt dog stadig denne tilgang interessant og givtig, da den potentielt kunne bidrage med yderligere interessante aspekter og være med til at belyse nogle af de sociale mekanismer, der er på spil, når man eksempelvis er en gruppe venner, der danner et fællesskab omkring visse dele af ens tracking.

Alternativt til mine kvalitative semistrukturerede interviews kunne workshops eksempelvis have været benyttet. Jeg har dog fundet, at interviews har fungeret fint i forhold til at få en mere dybdegående indsigt i

de subjektive og personlige aspekter af self-tracking. Workshops derimod, kan bl.a. være med til at fordre kreativitet, fordi man kan diskutere og lade sig inspirere af hinandens ideer, hvilket eksempelvis kan være fordelagtigt i mere designorienterede projekter (Borysowich, 2006). Mit mål var dog at få uafhængige og personlige samtaler med hver enkelt deltager, og undgå at deres udtalelser influerer hinanden, hvorfor det er min vurdering, at interviews har været en passende metode. Fremadrettet kunne jeg desuden arbejde videre med opfølgende interviews, med udgangspunkt i mine nuværende empiriske fund eller andre relevante forskningsområder, eller som nævnt benytte workshops i en designorienteret retning. Perspektiverne er mange, og self-tracking indenfor sundhedsvæsenet kunne også ses som et forskningsområde, som kunne afføde empiriske undersøgelser.

Konklusion

Formålet med dette speciale har været at kortlægge og forstå fænomenet self-tracking herunder bl.a. at redegøre for, hvilken rolle sociale medier spiller i denne sammenhæng. Endvidere har jeg søgt at få indsigt i, hvordan og hvorfor folk tracker sig selv, og hvilken betydning det har haft for dem. Min todelte problemformulering, som specialet har søgt at besvare, lyder som følger:

Hvordan kan begrebet self-tracking beskrives og forstås, og hvilken rolle spiller sociale medier i den henseende?

Baseret på empiriske undersøgelser, hvordan og hvorfor bruges self-tracking, og hvilken betydning har denne brug?

Jeg har taget afsæt i en hermeneutisk tilgang, hvorved jeg har været bevidst om, at min forståelse for emnet løbende har flyttet sig. Derudover har jeg i mindre grad fokuseret på selve tracking teknologierne, men hele tiden set dem i relation til de mennesker, der bruger dem.

Self-tracking var tidligere forbeholdt nørder, men har på det seneste vundet større indpas, hvilket bl.a. kan tilskrives det stigende antal af smartphone ejere, der er kommet de seneste år. Brugere søger at forbedre forskellige aspekter af deres liv ved at monitorere diverse sundhedsindikatorer, såsom motion, kost, søvn, blodtryk etc. Samlingspunkter er ofte sociale medier, navnlig trackingtjenesters sociale netværkssider, hvor brugere kan se genererede statistikker over egne og andres tracking data, tage del i fællesskaber og konkurrere med andre.

Self-tracking omtales og benyttes ligedes indenfor sundhedsområdet, hvor man ser potentiale i teknologierne; de anses som innovative, og åbner op for nye muligheder, der givetvis kan være en medvirkende årsag til forbedringer af sundhedsvæsenet og sygdomsbekæmpelse generelt. Patienter benytter self-tracking som et værktøj til at monitorere sundhedsaspekter, der er relevante for en given sygdom med henblik på at forbedre deres sygdomsforløb og generelle livskvalitet. Sådanne data kan indsamles på netværkssider som PatientsLikeMe, hvilket giver både sundhedsprofessionelle og patienter adgang til patientdata af hidtil uset størrelsesorden.

Med henblik på besvarelse af anden del af min problemformulering valgte jeg som metode at benytte kvalitative, semistrukturerede interviews, der qua deres samtalebaserede form var velegnede til at give

indblik i nogle af de mere personlige aspekter af tracking. Jeg kunne via min empiri, der er baseret på fire interviews, udlede følgende fire hovedtemaer:

- *De sociale faktorer*
- *Indsigt og struktur ved hjælp af tracking*
- *Self-tracking og konkurrence*
- *Trackingresultater og teknologideterminisme*

De fire interviewpersoner tracker alle deres kost- og motionsvaner, men ingen af dem deler resultater af deres tracking via Facebook eller andre sociale medier. I stedet orienterer tre af dem, der også er studiekammerater, sig mod et mere personligt fællesskab, som deres tracking danner rammen om. Det giver en højere grad af indre motivation, hvorved de er mere tilbøjelige til at holde trackingen ved lige eller forbedre deres indsats, bl.a. fordi der opstår intern konkurrence mellem dem. Samtidig føler de i visse tilfælde en moralsk forpligtelse overfor de andre.

Alle interviewpersonerne giver udtryk for at have tilegnet sig en større indsigt i, hvordan de opnår en sundere livsstil. En øget bevidsthed om, hvad forskellige madvarer indeholder, højnet indsigt i deres motionsvaner og apps, der gør det lettere at administrere trackingen og overskueliggøre deres kaloriebalance, krediteres som nogle af de væsentligste årsager hertil. Trackingen italesættes i større eller mindre grad som en hovedårsag hertil, hvorfor der kan siges at herske en vis grad af teknologideterminisme blandt interviewpersonerne og disses syn på self-tracking.

Det er svært at spå om, hvor stort et potentiale, der er i self-tracking. Der kan være tale om en teknologisk dille, der rider på bølgen af smartphone apps enorme popularitet, men som aldrig rigtig kommer til at bide sig fast som en almen anvendt teknologi. Omvendt kan self-tracking også ses som et moderne teknologisk værktøj, der kan assistere os med noget af det, der i det moderne samfund er blevet sværere og sværere, nemlig at føre en sund livsstil. Det kan hjælpe os med at opbygge en bestemt identitet, og det kan potentielt være første glimt af, hvordan fremtidens sundhedsvæsen tager sig ud, med øget fokus på forebyggelse og monitorering. Teknologien kan dog ikke gøre det alene. I stedet skal den ses som noget, der kan være med til at give os et skub i den rigtige retning.

Litteraturliste

Alle sider er tilgængeligt og virker pr. 30/5 2013.

Bøger

Kvale, S. & Brinkmann, S., 2009: *InterView – introduktion til et håndværk*. 2. udgave. København: Hans Reitzels Forlag.

Birkler, J., 2007: *Videnskabsteori*. 1. Udgave. Gyldendal Akademisk.

Keen, A., 2008: *The Cult of the Amateur: How Blogs, MySpace, YouTube, and the Rest of Today's User-generated Media are Destroying Our Economy, Our Culture, and Our Values*. Crown Publishing Group.

Zichermann, G. & Cunningham, C., 2011: *Gamification by Design*. 1. udgave. O'Reilly Media, Inc.

Baym, N., 2010: *Personal Connections in the Digital Age*. Polity.

Chayko, M., 2008: *Portable Communities*. Suny Press

Forskningsartikler

Swan, M., 2009: *Emerging Patient-Driven Health Care Models: An Examination of Health Social Networks, Consumer Personalized Medicine and Quantified Self-Tracking*. Int. J. Environ. Res. Public Health 2009, 6, 492-525.

Beato, G., 2012: *The Quantified Self*. Reason. Jan2012, Vol. 43 Issue 8, p18-20. 2p.

Paroutis, S. & Saleh, A. A., 2009: *Determinants of knowledge sharing using Web 2.0 technologies*. Journal of Knowledge Management, 13 (4). 52 -63.

Cormode, G. & Krishnamurthy, B., 2008: *Key differences between Web 1.0 and Web 2.0*. First Monday, Vol. 13, No. 6.

Fox, S. & Duggan, M., 2013: *Tracking for Health*. PewResearchCenter, California HealthCare Foundation.

Vetner, M., 2006: *Internettets sociale mening. Den sociale konstruktion af teknologier*. Institut for Kommunikation, Aalborg Universitet.

Moeini, A., Goldmintz, S. & Alamgir, S., 2006: *Lead user innovation*. Schulich School of Business, York University.

Leggatt-Cook, C. & Chamberlain, K., 2012: *Blogging for weight loss: personal accountability, writing selves, and the weight-loss blogosphere*. *Sociology of Health & Illness* Vol. 34 No. 7, pp. 963-977.

Christakis, N., 2004: *Social networks and collateral health effects*. *British Medical Journal*.

Eysenbach, G., 2008: *Medicine 2.0: Social Networking, Collaboration, Participation, Apomediation, and Openness*. *Journal of Medical Internet Research*, Vol. 10. No. 3.

Hughes, B., Joshi, I. & Wareham, J., 2008: *Health 2.0 and Medicine 2.0: Tensions and Controversies in the Field*. *Journal of Medical Internet Research*, Vol. 10, No. 3.

Pearson, J., Brownstein, C., Brownstein, J., 2010: *Potential for Electronic Health Records and Online Social Networking to Redefine Medical Research*. *Clinical Chemistry*, Vol. 57, No. 2, 196-204.

Ryan, R., Deci, E., 2000: *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54-67.

Rapporter

Folkesundhedsrapporten, Danmark 2007. Statens Institut for Folkesundhed: http://www.si-folkesundhed.dk/upload/kap_21_overv%C3%A6gt_og_fedme.pdf

Internetartikler

The Economist, 2012: *Counting every moment*: <http://www.economist.com/node/21548493>

Wolf, G., 2010: *The Data-Driven Life*. The New York Times: http://www.nytimes.com/2010/05/02/magazine/02self-measurement-t.html?pagewanted=all&_r=3&

Norris, J., 2012: *Self-Tracking May Become Key Element of Personalized Medicine*. University of California: <http://www.ucsf.edu/news/2012/10/12913/self-tracking-may-become-key-element-personalized-medicine>

O'Reilly, T., 2005: *What Is Web 2.0*. O'Reilly Media: <http://oreilly.com/pub/a/web2/archive/what-is-web-20.html?page=1>

Bagley, N., 2012: *The Decline of Myspace: Future of Social Media*: <http://www.dreamgrow.com/the-decline-of-myspace-future-of-social-media/>

Endomondo, 2012: *Popular Endomondo Sports Tracker Mobile App Hits 10 Million User Milestone and 320 Million Miles Logged*: <http://blog.endomondo.com/2012/06/26/popular-endomondo-sports-tracker-mobile-app-hits-10-million-user-milestone-and-320-million-miles-logged/>

Petersen, S., 2013: *Et kig på The Social Media Report 2012*: <http://www.compell.dk/et-kig-pa-the-social-media-report-2012>

Anderson, N., 2006: *Tim Berners-Lee on Web 2.0: "Nobody even knows what it means"*: <http://arstechnica.com/business/2006/09/7650/>

Lee, J., 2012: *How We Talk Online: A History of Online Forums, From Cavemen Days To The Present*: <http://www.makeuseof.com/tag/how-we-talk-online-a-history-of-online-forums-from-cavemen-days-to-the-present/>

Reisinger, D., 2012: *Worldwide smartphone user base hits 1 billion*: http://news.cnet.com/8301-1035_3-57534132-94/worldwide-smartphone-user-base-hits-1-billion/

Hoffmann, T., 2008: *Fodbold er sjovere end løb*: <http://videnskab.dk/krop-sundhed/fodbold-er-sjovere-end-lob>

Innes, E., 2013: *Dieters at slimming groups lose FIVE TIMES more weight than those who go it alone*: <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2323666/Dieters-slimming-groups-lose-FIVE-TIMES-weight-alone.html>

Newsweek, 2009: *Why Guys Diet Differently*: <http://www.thedailybeast.com/newsweek/2009/03/05/why-guys-diet-differently.html>

Borysowich, C., 2006: *Use of Interviews vs Workshops*: <http://it.toolbox.com/blogs/enterprise-solutions/use-of-interviews-vs-workshops-11092>

Hjemmesider

<http://quantifiedself.com/>

<http://www.vonhaller.dk/2011/11/ny-dansk-dataforening-quantified-self-dk/>

<http://newsroom.fb.com/Key-Facts>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Wikipedia>

<http://www.socialbakers.com/facebook-statistics/denmark>

http://en.wikipedia.org/wiki/Blog#cite_note-4

Bilag: Transskriberede interviews

Morten

Allerførst, i forbindelse med sociale medier – kan du sige, bare lige kort om hvad for nogle sociale medier du bruger?

Jeg brugte facebook til at poste om cykelture 4 gange om dagen, men det blev lidt meget der skulle komme nyheder op omkring det hele tiden, men jeg har pillet det eneste af, så det eneste jeg bruger nu er det der er indbygget i Endomondo og det der er indbygget i MFP, som jeg også bruger.

Men du bruger stadig Facebook i alle mulige andre sammenhænge?

Ja, Facebook og Twitter bruger jeg normalt. Jeg har været på MySpace. Og LinkedIn bruger jeg også.

Og du bruger det tit?

Jeg bruger det meget funktionelt. De har allesammen et behov som de dækker. Men dem jeg synes bedst om er dem der er koncentreret om Fitness. Jeg synes MFP er et rigtigt godt bud på, hvordan man kan kombinere... Når man virkelig går ind i det at ville tabe sig og vil nå nogle mål, og man skal konkurrere om det, så er den helt vildt god til at optimere ens drivkraft.

Udover de to, er der så andre du kan komme i tanke om, som du bruger mht. Self-tracking?

Nej, ikke rigtig. Jeg har brugt Nikes skridttæller, men det bruger jeg ikke længere. Den virkede ikke ordentligt. Det var faktisk første gang jeg prøvede at monitorere mig selv, det var da jeg fik min første iPod Nano, men teknologien var ikke ordentligt udviklet til at jeg kunne bruge det til noget. Det var i forbindelse med løb. Men lige nu er det bare Endomondo som er connected med MFP og så har jeg brugt ShapeUp, det var den første jeg kom til, den første jeg kiggede igennem, og den har ikke et socialt medie, så den går lidt udenfor dit spørgsmål.

Men den har du brugt til self-tracking?

Ja, det var den første jeg brugte, som gav nogle rigtig gode resultater. Så er jeg så bare skiftet til andre platforme.

Skiftede du så netop pga der ikke var socialt medie i den anden?

Ja, fordi de andre drenge herude (på studiet, red.) ville være med til at se hvordan jeg egentlig tabte mig, og så ville de være med til det. Så skiftede jeg over til det der, for jeg orker ikke monitorere i to systemer, så måtte jeg skifte platform.

Så det giver dig en eller anden motivation ligesom at have et fællesskab at tracke omkring?

Jeg vil helst sige det giver mig et framework, altså en systematisk måde at gøre hver dag ens på. Det kan jeg godt lide jeg bygger min hverdag op i frameworks, sådan gør jeg også når jeg arbejder, når jeg tænker, når jeg spiser, når jeg gør alt muligt. Så den systematiske gangegang og den måde jeg er på, den har jeg bare overflyttet til det her system, så er tingene sat i system, og det er rart. Så er det nemt ikke at stoppe med det, eller at fortsætte med det eller nå sine mål. På en måde skal jeg også stå til regnskab overfor nogle andre folk som er med ind over det, og som kan se hvordan det går. Og jeg står også til regnskab overfor mine egne målsætninger, så det har en helt fantastisk motiverende effekt. Også fordi du ikke selv kan se på din krop hvis du skal tabe dig, du kan ikke se fra dag til dag hvad der sker. Du kan stå og kigge dig selv i spejlet, men du kan reelt ikke se resultatet. Du kan måle det, du kan fx veje dig, hvilket jeg også gør, men du kan ikke se det, så psykisk kan du ikke få den balance ind i tingene, medmindre du har en eller anden form for maskine der fortæller dig det.

MFP har sådan en funktion, en dairy, og der står i detaljer hvor mange kalorier jeg har forbrændt på en dag, og så fortæller den mig, at hvis jeg gjorde det jeg har gjort idag hver dag, hvad vil jeg så veje i løbet af 5 uger, og på den måde fortæller den mig i forhold til min målsætning, om jeg kører hurtigere eller langsommere end jeg skal, og hvor effektiv jeg er, og det er enormt motiverende.

Jeg træner også muskler, jeg dyrker svømning 5 gange om ugen og cykler rigtig meget, og det har den fortalt mig jeg skal gøre. Jeg har gået ind for at se, hvor får jeg mest ud af det for min tid, og så har den fortalt mig at svømning det er der hvor det er mest effektivt, og så er jeg begyndt at svømme.

Så opsummerende bruger du den for et fælleskab herude, du bruger den for at kunne se de resultater, du ikke ellers kan se på din krop fra dag til dag, og du bruger den til at strukturere din træning?

Ja. Jeg bruger den til mange ting. Til at se hvad der er af kalorier i alting. Det skal lige siges jeg tog rigtig meget på, fordi jeg drak 2 liter sodavand om dagen før. Men jeg vidste ikke sodavand var kilden til det. Det lyder åndssvagt, men det havde jeg ikke tænkt over ville være så ekstremt, fordi jeg tænkte ligesom alle mulige andre at det ikke var så galt, og jeg vidste ikke hvad der var af kalorier i hvad. Så jeg bruger den til at gennemskue hvad kost går ud på. Det var det der var pointen med den, at den kunne regne ud meget matematisk. Når man snakker vægttab er det altid meget kompliceret. Den her regner ud hvor meget jeg skal indtage på en dag for at nå i nul, og hvor meget skal jeg indtage for at nå mit mål, og hvordan når jeg under mit mål. Det er for at få et overblik over kostindtag i forhold til ens forbrænding.

Nu du snakker lidt om dine kostvaner før, og ligelides med motion, hvordan var dine motionsvaner så før du begyndte at self-tracke?

Det er et helt andet kostindtag jeg har idag.

Og også med motionsvaner?

Mine motionsvaner er tredoblet. Jeg har tabt mig i alt lige omkring 14 kg på 10 uger.

Okay. Og det tilskriver du i høj grad at du er begyndt at tracke?

Ja, det er fordi den giver en noget viden. Den viden man får, altså jeg er disciplineret i forhold til de målsætninger jeg vil have, og jeg fik bare ikke den viden. De her gør det nemt for mig at få viden nok til at få en mere effektiv livsstil.

Mht. deling, henter du så inspiration eller noget i den retning fra andre?

Nej, det gør jeg ikke, for de fleste dyrker ikke lige så meget motion som jeg gør, eller de gør tingene halvt. Jeg vil nærmere sige, at jeg møder antiinspiration fra andre, og at det inspirerer mig yderligere. Jeg tror også du skal have en speciel systematisk tankegang, jeg tror ikke appen kan gøre det alene. Jeg har svært ved at finde folk der er lige så ekstreme som mig når det kommer til resultater, så det er selvfølgelig også et ekstremt eksempel du har fundet her. Jeg føler mig ikke inspireret, men jeg tror måske de føler sig inspireret over hvor meget jeg går op i det.

Jeg tager ud og cykler kl. 11 hvis appen siger jeg mangler at forbrænde kalorier. Jeg skal bare bruge viden, og så gør jeg det. Så bliver det ikke et spørgsmål om jeg ikke lige har lyst. Jeg føler ikke lige at jeg er træt eller det er synd for mig fordi jeg har haft travlt. Nej, hvis jeg skal cykle skal jeg cykle, for det siger appen.

Kan du sige lidt om hvordan det påvirker dig, hvis dine tal ikke er så gode eller er nogle andre end du havde regnet med?

Det sker hele tiden, men det er kun indenfor den grænse jeg har sat. Jeg har lavet en grænse der hedder, at jeg skal tabe mig et halvt kilo om ugen, hvilket er lavt, men det var det jeg læste mig frem til ligesom var mest optimalt i forhold til ens motivation. På den måde kan jeg kun imponere mig selv, så jeg skal ikke sætte den til fx 1 kilo om ugen, for det kan jeg ikke, og så bliver jeg demotiveret.

Kalle

Kan du starte med at sige bare lige kort hvad for nogle sociale medier du gør brug af?

Jeg bruger LinkedIn og Facebook og det er vel egentlig talt det. Ja, jeg tror det er det. Google+ har jeg en konto på, men jeg bruger det ikke.

Hvor tit bruger du dem, og i hvilken forbindelse mest?

Facebook 37 gange i timen agtigt. LinkedIn er jeg begyndt at bruge meget, men sådan professionelt. Sådan i forbindelse med, snart færdig med at læse, og det er vigtigt at have en profil derinde. Facebook det er hygge. Det er både til at følge med i venner og bekendte, hvad der sker, og til at poste noget selv, og følge newsfeeds agtige ting fra forskellige grupper og sådan. Har også en Twitter profil, men bruger den heller ikke rigtig.

Og lidt det samme, med hensyn til self-tracking. Hvad for nogle former for self-tracking bruger du?

Jeg bruger en app der hedder RunKeeper pro, som er en app til at tracke løb og cykling. Og jeg bruger en der hedder MyFitnessPal, der er til at tracke kalorieindtag. MFP og RunKeeper spiller sammen, sådan at MFP indhenter, hvor mange kalorier jeg har forbrændt, som er målt via RunKeeper, fx igennem cykelture. Så måler RunKeeper og så trækker MFP ind, at jeg har forbrændt 120 kalorier i den her cykeltur. I MFP kan jeg ligge ind at jeg har spist så og så meget i løbet af dagen, og så kan man se hvor mange kalorier man har indtaget, og om du taber dig eller tager på, og ligesom sætte et mål, for det første sætte et mål for sig selv, hvad man gerne vil opnå af kalorieindtag, vægt forøgelse/tab, nok primært vægttab, og man kan også inkorporere den med Facebook, og finde andre, Facebook venner eller andre, der bruger MFP, så...

Når du nævner det, er det så noget du gør brug af? Deler du på nogen måde dine data du tracker om dig selv, deler du dem på sociale medier?

Både og. Jeg deler det ikke på facebook, men jeg deler det faktisk med dem, som jeg har tilføjet på MFP, der har jeg tilføjet 3 her fra studiet, som jeg deler med, som også bruger... de bruger Endomondo, men samme koncept, hvad de ligesom forbrænder og hvad de indtager, og så har der her på det sidste været lidt intern konkurrence omkring hvor mange kalorier man har forbrændt og indtaget, så der har været sådan lidt konkurrence i forbindelse med det.

Udover konkurrence, kan du så sige lidt om hvad dine primære motivationer bag at tracke dig selv de er?

Jamen, der har været lidt det der konkurrencelement i det, og udover det har der været sådan personlige motivation, motivationsfaktor for mig selv. Personligt har jeg været motiveret i lidt indsigt i, hvor meget jeg forbrænder og indtager, sådan helbredsmæssigt, så jeg ligesom kan følge med i indtagelse og forbrænding af kalorier. Jeg har ikke haft det sådan som mål, at jeg hverken vil tage på eller tabe mig, men det var mere nysgerrighed omkring, hvad jeg indtager, både kaloriemæssigt, og også sukker, salt og fedtindhold, for ligesom at få et overblik over, for ligesom at få det på ryggraden, hvad er der af kalorier i det her, og hvad burde man ligesom spise, og hvad burde man ikke spise, og hvor meget motion burde man dyrke, og i den retning. Jeg er ikke så fanatisk omkring, hvad jeg burde forbrænde og sådan, det havde mest bare været lige konkurrence her i gruppen, og ellers altså nysgerrighed omkring generelt helbred.

Er det så noget, hvis du kigger i forhold til før du begyndte at tracke, er det noget der har forbedret dine kost og motionsvaner i forhold til før?

Jamen ja, det synes jeg. Det synes jeg. Jeg er bevidst om, hvad jeg indtager, og for mit vedkommende indtager jeg helt af mig selv hverken for meget eller for lidt. Mine normale kost og motionsvaner er nogenlunde midt i mellem, hvad de skal være, så jeg har ikke ageret så meget på det, udover jeg lige vil gøre det bedre end dem i gruppen. En af dem, der også bruger de her apps, en fra studiet, han har brugt det meget til at gå ned i vægt. Sat et mål for at gå ned i vægt, og han har sagt positivt om det, vi kan følge hinanden derinde, og man kan se på ham kiloene rasler af, så det har virket for ham.

Er det noget der ellers, kan du sige et par ord om, hvad det giver dig, at i kan følge hinanden, og at i er sammen om det?

Jamen det giver lidt konkurrence, det har været en motivationsfaktor for overhovedet at bruge det. Jeg tror det var mig der fandt appen først, og det at de er med og vi ligesom har været sammen om det, har gjort, at vi har brugt appen meget mere end vil nok ellers ville have gjort kunne jeg forestille mig. Personligt har jeg brugt det mere, fordi vi ligesom har kunne konkurrere om det.

Er det noget der påvirker dig, de data du tracker? Hvis du fx har spist for mange kalorier end du synes godt er, eller du ikke helt når dine mål med en løbetur, er det noget der påvirker dig positivt eller negativt?

Jamen det gør det, altså på den måde, at jeg er blevet mere bevidst om, hvad jeg burde spise og ikke burde spise. Og lidt mere bevidst om også, hvor mange kalorier der er i de forskellige ting, for det bliver man konstant påvirket om når man putter noget i appen, så det er ligesom begyndt at sidde på ryggraden. Men for mit vedkommende indtager jeg hverken for meget eller lidt, så det er ikke sådan jeg kan se, at det her er helt ved siden af, så nu skal jeg virkelig gøre noget. Det er ikke fordi jeg har en motivation om at jeg skal tabe 5/10 kg, så motivationen er måske ikke så stor for mig, som den fx er fra ham på studiet, som gerne vil tage de her 5/10 kg. Men det har mere været nysgerrighed og interesse, ja.

Har du med hensyn til at hente inspiration eller lære noget af andres data, og den måde de tracker på, eller et bestemt resultat, de er kommet frem til. Er det noget du ligesom kan få noget ud af?

Jamen jeg kan så se ham der giver den helt vildt gas med at bruge den, eller med at bruge de her apps, man kan jo følge ham og så se, hvad laver han, hvad laver han af aktivitet som forbrænder så og så mange kalorier, ligeså vel som kalorieindtag, så bliver man bevidst om, ved at cykle eller svømme forbrænder jeg så og så meget. At man ligesom bliver mere bevidst om, hvor langt man burde løbe eller cykle for at holde den linie, som man gerne vil. Så jo, jeg synes klart at jeg er blevet meget mere bevidst om, hvad man burde intage eller forbrænde.

Martin

Kan du starte med, bare lige kort, at fortælle om, hvad for nogle sociale medier du bruger?

Facebook, linkedin, og hvad tænker du ellers på, bare standard nogen, eller også forums og sådan?

Ja, også forums, alle slags ting.

Så har jeg nogle pokerforums, som jeg også er inde på. Det er det jeg sådan besøger jævnligt.

Ok, og det gælder med det hele, du bruger det tit?

Ja.

Kan du sige lidt om, i hvilke forbindelser du oftest bruger det i? Hvis du fx laver en opdatering på Facebook?

Facebook er mest tidsfordriv, vil jeg sige, men jeg bruger det ikke så meget igen. LinkedIn er rent erhvervsmæssigt, i forhold til at finde nyt arbejde og holde forbindelser ved lige.

Det samme, i forhold til self-tracking, kan du sige lidt om, hvilke typer du bruger?

Ja, nu er vi jo begyndt at bruge det her MyFitnessPal, til at tracke daglige forbrug, madforbrug, motionsforbrug, osv. Det er egentlig den jeg bruger. Så har jeg tidligere også brugt den, der hedder ShapeUp, men der var en netværksdel i den anden, som gjorde den interessant med, at man kunne følge hinanden, og lave et helt community ud af det. Det gjorde det lidt sjovere, mere motiverende kan man i hvert fald sige.

Ja, ok. Så det gav dig noget ekstra det der med, at der var fællesskab?

Ja, det gjorde det lidt sjovere. Hovedpointen for at bruge det for mig var egentlig for at få en ide om, hvordan det egentlig ser ud, hvor meget man spiser, for ligesom at få et indtryk af det. Det er ikke noget jeg kan forestille mig, at jeg vil blive ved med at bruge hver dag i lang, lang tid. Men det giver en god ide om, hvor man skal passe på, skære af og hvad de forskellige ting betyder osv. Osv. Forresten har jeg også endomondo, det er vel også self-tracking.

Ja, det har du også brugt?

Ja, det bruger jeg nu.

Er det noget du deler, på sociale medier? Her tænker jeg ikke kun på facebook, det kan også være andre sider.

Endomondo deler vel selv, altså dem der er venner med mig kan gå ind og se det, men det er ikke noget jeg gør noget for at dele. Jeg er heller ikke inde at se på hvad andre laver, det er jeg i og for sig ligeglad med. Jeg er ikke sådan en der deler på facebook, når jeg har været ude at løbe tre kilometer, det synes jeg det... det kan jeg ikke se nogen ide i.

Hvor tit bruger du self-tracking?

Den der MFP bruger jeg egentlig dagligt. Der tracker jeg hvad jeg sådan laver i. Endomondo har jeg på når jeg skal på større... hvis jeg er ude at løbe, cykle, mountainbike, whatever... sådan nogle ting. Det er også fordi, med self-tracking, hvis du tænker rent MFP, der er motion jo en meget stor del af det, for at holde øje med, hvordan du egentlig performer fra dag til dag, mht. Kalorie overskud/underskud, så derfor er det vigtigt at man egentlig får også bare små ting med ind i det.

I forbindelse med det, og tracking generelt, er det så noget der påvirker dig, hvis du fx kommer til at spise væsentlig flere kalorier end du regner med, eller ikke cykler så langt som du kunne?

Altså der går jo konkurrence i, at man skal holde sig under det der forbandede kaloriemål, så på den måde gør det. Altså man tænker mere over, hvis man lige skal tage en cola, eller hvis man lige skal tage et stykke kage eller hvad det måtte være, så på den måde påvirker det en. Men det er igen det her med, at det gør en opmærksom på, hvor meget det egentlig påvirker ens ligevægtsindtag, at man rent faktisk tager de her lidt usunde ting engang imellem. Så på den måde påvirker det.

Og så nævnte du også konkurrence, er det fx i forhold til dem du kender der også bruger det, eller er det kun i forhold til dig selv?

Jeg vil sige det er rent i forhold til mig selv. På en eller anden måde så, det er jo lidt det der med hver gang du ser grønne tal, så synes man det er gået rigtig godt jo, og når man ser røde tal eller minus ved man, at det er knap så godt. Og i forbindelse med, at man selv er et konkurrencemenneske så vil man jo gerne have, at... så kan man vælge at se det som spil, at man på en måde i hvert fald kommer igennem, ikke?

Men det er udelukkende noget du holder styr på i dit hoved, hvis man kan sige det sådan. Du bruger ikke nogen af de funktioner inde på hjemmesiden, hvis du fx kan tage en eller anden udfordring?

Det har jeg ikke gjort endnu, men jeg ved at pigerne fra vores studie de havde en kalorie-challenge, hvor de... det var fanme daglig samtaleemner, hvor den ene nu havde været nede og træne, og de havde skiftet pladser osv., så på den måde brugte de det meget til konkurrence, men det er ikke noget jeg har gjort.

Okay. Kan du så mærke en forskel fra, når du tracker i forhold til, før du tracker? Spiser du sundere, løber du bedre osv.?

Nej, jeg løber ikke bedre, men jeg synes at jeg spiser nok mindre portioner, og jeg er mere opmærksom på, hvad jeg spiser, der har det ændret sig, fordi at, ja, det vil jeg sige det har det. Det gør så også at man på en måde, jeg vil ikke sige man løber bedre, men hvis det er sådan man kan se at man er ved at rende lidt over, eller det ikke helt går op, så er man mere tilbøjelig til at gå ud at lave en eller anden form for motion, for at holde det nede. Så på den måde har det en indflydelse på den mængde af motion, som man laver.

For at vende tilbage til... Nu du siger, i sådan er fælles om at tracke, fx i jeres gruppe, kan du sige hvad det betyder for dig, at i er fælles om det, og det ikke bare er dig selv?

Det gør at det er noget nemmere at tage sig sammen til at bruge det. I starten den første uge der brugte vi det allesammen, og det gør det noget nemmere at få taget sig sammen til det, for det er jo et spørgsmål om at det er noget man skal bruge lidt dagligt, og så et tidspunkt bliver det en vane og så er det bare noget man gør. Men fra at man går fra det er noget nyt man gør, til at det er en vane, der kan det være rigtig svært at gøre alene. Især også fordi at, så skruer man lidt ned, eller man mange gange er tilbøjelig til at sætte tallene lidt lavere end de burde være, for at det rent psykologisk bliver bedre, ikke? Men i og med, at man er tre der tracker det, og mere eller mindre spiser det samme, så ved man nogenlunde hvad man skal indtaste, og så er det sværere at snyde med det.

Er det sådan at du på noget tidspunkt henter inspiration eller leder efter andres tracking data, med hensyn til selv at blive klogere på noget?

Nej, det gør jeg ikke. Men jeg kunne måske godt forestille mig det. Det svarer jo lidt til at man søger opskrifter på nettet om, hvordan man kan leve sundere, og det gør man jo nok altid på en eller anden måde. Jeg vil sige, det er lang tid siden jeg har lavet aftensmad, hvor man hælder en kvart liter fløde i. Det er meget mere sådan lidt sundere mad, men nej, jeg er ikke gået så langt endnu til at jeg begynder at gå helt ned i fitnessfreak tilstande, hvor man virkelig virkelig undersøger det. En af de ting jeg synes man får meget ud af det apps der er, at man egentlig godt kan leve som man gør nu, og så egentlig stadig holde sig sund. Problemet er bare hvis man gerne vil æde pizza engang imellem og gå i byen, så er det bare rigtig svært at have overblik over det, og det er det de hjælper med jo.

Med hensyn til, hvad du får ud af at tracke, er det så sådan, at du nogensinde går ind og analyserer på, hvad du tracker, eller er der andre ting?

Problemet er, at de fleste tracking programmer er rimelig mangelfulde på det punkt, for hvis man virkelig skulle gå ind og være nørdet på det, skal man have en vis procent fedtindtag og kulhydratindtag pr. dag. Og det er jo egentlig også fint nok, og det er også måden, hvis man skulle tage skridtet videre, men i hvert fald med de apps jeg har set, er det meget blandet om de ting er registreret ordentligt, og hvis det kun er 70% af de ting du registrer, der har de rigtige tal, ville du ikke kunne bruge målingen til noget videre hen. Fordi hvis du skulle tage skridtet videre skulle man gå ind og se på, okay, man skal måske have 10% flere

proteiner hver dag, og så 10% mindre kulhydrater, og så skulle man gå ind og undersøge hvor man kunne skære det væk, men hvis tallene på hvor du kan skære det væk ikke er rigtige, så er det lidt svært, fordi så får du måske en nogenlunde retsvisende billede, men du får ikke 100% præcist billede.

Så man kan sige, i sidste ende stoler du stadig på din egen mavefornemmelse?

Ja, men som sagt er det her hvis man også virkelig skulle gå ned i det. Det er jo det alle de her fitnesshoveder de gør, eller hvis du virkelig fik træner, eller hvad det måtte være, så er det jo de her procenter du arbejder meget med, men så skal det jo også være præcist. Hvis du fx får en sandwich ved du heller ikke hvor meget der er i. Du kan have en ide om det, men du kan aldrig vide det 100% præcist.

Anne-Marie

Hvilke sociale medier bruger du?

Facebook bruger jeg meget. 20 gange om dagen. Det er vist det hele. Instagram har jeg, men bruger det ikke rigtig.

Og i hvilken forbindelse bruger du dem?

Bruger det tit fx i bussen, når jeg keder mig, og til tidsfordriv. Jeg læser bare dagens statusopdateringer og hvad folk har delt. Følger med i nogle grupper, bl.a. en om vægttab. Jeg skriver nogengange også selv opdateringer, måske en gang om ugen.

Og lidt det samme med self-tracking, hvilke former bruger du der?

Jeg bruger en app til at tælle kalorier på. Og så bruger jeg en app der hedder Endomondo til interval løbetræning og til at måle hvor langt jeg løber eller går. Den der Endomondo bruger jeg 3 gange om ugen, og kalorietælleren bruger jeg hver dag.

Deler du din tracking med andre, fx på sociale medier?

Nej, det holder jeg bare for mig selv. Det er ikke noget jeg sådan har behov for at andre de skal vide noget om. Det er mere for mig selv jeg gør det.

Hvad er den primære motivation bag din tracking?

Fx endomondo bruger jeg for at holde mig selv i gang, og fordi jeg ikke er så god til at løbe uden, og så er det sjovt at se om man har rykket sig fra gang til gang, om man løber hurtigere. Kalorietællingen er bare for at holde styr på mine kalorier, det deler jeg ikke, det er med henblik på vægttab. Endomondo gør det

nemmere at løbe i intervaltræning, fordi jeg bedre kan løbe når hende damen fortæller mig det. Så kan jeg jo fx høre hvornår jeg skal gå og hvornår jeg skal løbe osv. Appen motiverer mig på den måde. Kalorietælleren er for at gøre det nemmere for mig selv, det gør det nemmere ligesom at holde styr på, hvor meget man spiser på en dag.

Hvordan var dine motionsvaner før du begyndte at tracke? Er de blevet bedre efter du er begyndt at tracke?

Jeg motionerede ikke så meget før, og der var ikke styr på min motion. Det var lidt træning her og lidt træning der og alligevel ikke rigtig noget. Så det hjælper bestemt, og det gør det lidt sjovere sådan set også.

Betyder det noget for dig, at du kan dele dine tracking resultater med andre? Både online og bare i det hele taget?

Nej, det vil jeg egentlig helst være fri for, og jeg er også ligeglad med andres resultater, om de løber osv. Det er mere en ting for mig selv, end det er for at andre skal se det. Jeg deler det med et par veninder, men det er ikke online, men bare sådan i dagligdagen, at vi snakker om det. Det er folk der er tæt på mig, og ikke sådan nogle facebook venner.

Påvirker det dig, alt efter, om dine data lever op til dine forventninger? På hvilken måde påvirker det dig?

Altså jeg bliver da irriteret hvis jeg løber langsommere eller kortere tid gangen efter jeg har været ude og løbe. Det skulle helst gå fremad og ikke tilbage. Men jeg er nok ikke helt nok konkurrencemenneske til at blive rigtig sur over det. Jo, i forhold til kalorieindtag påvirker det mig, og jeg bliver sur hvis jeg ryger over den mængde jeg ved jeg må indtage.

Benytter du dig af eller henter inspiration fra andres tracking data?

Ja, det gør jeg fra en der hedder Sophia jeg følger på facebook. Det er bla der jeg har hørt om den der løbeapp, jeg bruger. Endomondo. Det er hende der har skrevet at hun har brugt den.

Hvad med sådan mere hardcore data, som fx en løberute eller noget bestemt om en kaloriemængde?

Nej, det gør jeg egentlig ikke. Altså, så meget synes jeg heller ikke jeg går op i det.