**1.1. Idea Quantified Self: Zbieranie i analiza danych osobistych**

**1.1.1 Wprowadzenie i kluczowe zagadnienia**

Koncepcja quantified self odnosi się do zbierania i analizowania danych osobistych. Motywacje stojące za monitorowaniem mogą być różne – od poprawy jakości życia, poprzez podejmowanie bardziej świadomych decyzji, optymalizowanie zachowań i nawyków, eksplorowanie idei lub teorii, aż po czystą ciekawość. Ideę quantified self można podsumować frazą: „samopoznanie poprzez liczby”. Termin ten został po raz pierwszy wprowadzony przez Gary'ego Wolfa i Kevina Kelly'ego w 2007 roku, zainspirowanych obserwacjami ludzi, którzy śledzili ilościowe pomiary, takie jak waga, spożycie kalorii, wydatki czy nastrój[[1]](#footnote-1). Chociaż praktyka monitorowania danych osobistych jest stosowana od wielu lat jako narzędzie samodoskonalenia, to właśnie ostatnie osiągnięcia technologiczne – zwłaszcza w zakresie przechowywania i przetwarzania danych oraz zaawansowanych sensorów biometrycznych – wyniosły analitykę osobistą na nowy poziom popularności[[2]](#footnote-2).

Wielu badaczy, inżynierów i informatyków eksperymentowało z technologiami cyfrowymi, w szczególności komputerami ubieralnymi, w celu monitorowania osobistego. Jednym z najwcześniejszych pionierów był kanadyjski inżynier Steve Mann, często nazywany „ojcem komputerów ubieralnych”. Mann rozpoczął eksperymenty z komputerami noszonymi w latach 70. i zbudował swój pierwszy komputer ubieralny mając 12 lat. Do lat 80. używał tych urządzeń do rejestrowania informacji o swoich codziennych aktywnościach. Jego praca wykraczała poza proste monitorowanie; wyobrażał sobie technologię ubieralną jako sposób na stworzenie tego, co nazwał „rzeczywistością modyfikowaną” (en. „mediated reality”) – zdolność do zmiany lub ulepszania doświadczeń sensorycznych poprzez cyfrową augmentację[[3]](#footnote-3). W 1992 roku Mann założył Projekt Wearable Computing na MIT, gdzie kontynuował rozwój i doskonalenie swojej wizji technologii ubieralnej. W połowie lat 90. jego urządzenia były zdolne do ciągłego rejestrowania i transmitowania jego działań za pomocą czegoś, co nazwał „Wearable Wireless Webcam” – umożliwiając transmisję na żywo ze swojego życia. W 1998 roku Mann wynalazł smartwatcha, co stanowiło wczesną formę lifeloggingu, rejestrującą zarówno jego otoczenie, jak i dane osobiste, i skutecznie demonstrującą potencjał urządzeń ubieralnych w kontekście zbierania i analizy danych osobistych.

Historycznie, osoby zainteresowane monitorowaniem własnych danych korzystały z papieru i długopisu do śledzenia osobistych metryk. Jednakże rozwój technologii radykalnie zmienił sposób, w jaki zbieramy i analizujemy dane na swój temat. Nowoczesne smartfony są wyposażone w wiele sensorów, które umożliwiają zbieranie różnych zmiennych, takich jak liczba kroków, odległość czy lokalizacja. Rośnie liczba aplikacji mobilnych pomagających użytkownikom monitorować różne aspekty ich codziennego życia, w tym nastrój, spożycie jedzenia, aktywność fizyczną, dane finansowe i wiele innych.

Być może najważniejszym katalizatorem w rozwoju i ekspansji ruchu quantified self były innowacje w zakresie sensorów biometrycznych. Urządzenia ubieralne, takie jak smartwatche i opaski fitness, pozwalają teraz na monitorowanie wielu wskaźników zdrowotnych, takich jak zmienność tętna, poziom tlenu we krwi czy temperatura ciała. Urządzenia te wykorzystują algorytmy, które przetwarzają dane z sensorów zewnętrznych, takich jak akcelerometry i żyroskopy, przekształcając surowe dane ruchu w przydatne informacje, takie jak dzienna liczba kroków lub klasyfikacja wykonywanego ruchu (np. cios w boksie). Dodatkowo, wiele urządzeń ubieralnych jest wyposażonych w sensory monitorujące sen, oferując użytkownikom cenne informacje na temat jakości i długości ich odpoczynku.

Urządzenia te nie tylko zbierają surowe dane, ale także generują metryki końcowe, które agregują i upraszczają złożone dane dla użytkowników. Na przykład monitory snu mogą generować „oceny snu”, które podsumowują jego jakość, podczas gdy oceny gotowości oceniają stan fizyczny użytkownika i przygotowanie na nadchodzący dzień na podstawie danych z sensorów biometrycznych. Metryki te dostarczają wartościowych, użytecznych informacji, przyczyniając się do rosnącej popularności ruchu quantified self i umożliwiając ludziom podejmowanie bardziej świadomych decyzji dotyczących zdrowia i stylu życia.

1. Gary Wolf, „Know Thyself: Tracking Every Facet of Life, from Sleep to Mood to Pain, 24/7/365”, *Wired*, dostęp 12 listopad 2024, https://www.wired.com/2009/06/lbnp-knowthyself/. [↑](#footnote-ref-1)
2. Deborah Lupton, *The Quantified Self: A Sociology of Self-Tracking* (Cambridge, UK: Polity, 2016). [↑](#footnote-ref-2)
3. Steve Mann, „Mediated Reality”, *Linux Journal* 1999, nr 59es (1 marzec 1999): 5-es. [↑](#footnote-ref-3)