

Közzététel: 2021. április 13.

A tanulmány címe:

A számszerűsített ember: az önszámlálás szociológiája

Szerző:

DUSEK TAMÁS, a Széchenyi István Egyetem tanszékvezető egyetemi tanára

E-mail: dusekt@sze.hu

a *Statisztikai Szemle* főszerkesztője

E-mail: Tamas.Dusek@ksh.hu

DOI: <https://doi.org/10.20311/stat2021.4.hu0389>

Az alábbi feltételek érvényesek minden, a Központi Statisztikai Hivatal (a továbbiakban: KSH) *Statisztikai Szemle* c. folyóiratában (a továbbiakban: Folyóirat) megjelenő tanulmányra. Felhasználó a tanulmány vagy annak részei felhasználásával egyidejűleg tudomásul veszi a jelen dokumentumban foglalt felhasználási feltételeket, és azokat magára nézve kötelezőnek fogadja el. Tudomásul veszi, hogy a jelen feltételek megszegéséből eredő valamennyi kárért felelősséggel tartozik.

1. A jogszabályi tartalom kivételével a tanulmányok a szerzői jogról szóló 1999. évi LXXVI. törvény (Szt.) szerint szerzői műnek minősülnek. A szerzői jog jogosultja a KSH.
2. A KSH földrajzi és időbeli korlátozás nélküli, nem kizárólagos, nem átadható, térítésmentes felhasználási jogot biztosít a Felhasználó részére a tanulmány vonatkozásában.
3. A felhasználási jog keretében a Felhasználó jogosult a tanulmány:
 - a) oktatási és kutatási célú felhasználására (nyilvánosságra hozatalára és továbbítására a 4. pontban foglalt kivétellel) a Folyóirat és a szerző(k) feltüntetésével;
 - b) tartalmáról összefoglaló készítésére az írott és az elektronikus médiában a Folyóirat és a szerző(k) feltüntetésével;
 - c) részletének idézésére – az átvevő mű jellege és célja által indokolt terjedelemben és az eredetihez híven – a forrás, valamint az ott megjelölt szerző(k) megnevezésével.
4. A Felhasználó nem jogosult a tanulmány továbbértékesítésére, haszonszerzési célú felhasználására. Ez a korlátozás nem érinti a tanulmány felhasználásával előállított, de az Szt. szerint önálló szerzői műnek minősülő mű ilyen célú felhasználását.
5. A tanulmány átdolgozása, újra publikálása tilos.
6. A 3. a)–c.) pontban foglaltak alapján a Folyóiratot és a szerző(ke)t az alábbiak szerint kell feltüntetni:

„*Forrás: Statisztikai Szemle* c. folyóirat 99. évfolyam 4. számában megjelent, **Dusek Tamás** által írt, 'A számszerűsített ember: az önszámlálás szociológiája' című tanulmány (link csatolása)”

7. A Folyóiratban megjelenő tanulmányok kutatói véleményeket tükröznek, amelyek nem esnek szükségképpen egybe a KSH vagy a szerzők által képviselt intézmények hivatalos álláspontjával.

Dusek Tamás

A számszerűsített ember: az önszámlálás szociológiája

The Quantified Self. A Sociology of Self-Tracking

DUSEK TAMÁS, a Széchenyi István Egyetem tanszékvezető egyetemi tanára

E-mail: dusekt@sze.hu

a *Statistikai Szemle* főszerkesztője

E-mail: Tamas.Dusek@ksh.hu

A közelmúltban a digitalizáció révén az emberi viselkedés és az egészségi állapot mérésének számos új, könnyen hozzáférhető, olcsó eszköze jelent meg. Az ezen eszközök által biztosított automatizált, jelen idejű statisztikai adatgyűjtés és -elemzés egyrészt számos új kutatási lehetőséget nyitott meg az élettan, sporttudomány, szociológia, pszichológia és más területek számára, másrészt a hétköznapi életben használva, az adatok és az elemzések eredménye visszahat mind az egyéni, mind a közösségi viselkedésre, de nemcsak a viselkedésre, hanem a gondolkodásmódra, pszichére, megelégedettségre is. Mindemellett járulékos hatásként az ilyen eszközöket használó emberek statisztikai műveltsége is növekszik.

E jelenség sokféle oldala közül az emberek testi és lelki egészségére vonatkozó digitális eredetű adatok felhasználásának társadalmi, kulturális és lélektani vonatkozásait tárgyalja *Deborah Lupton* „A számszerűsített ember: az önszámlálás szociológiája” (*The Quantified Self. A Sociology of Self-Tracking*) című munkája. Az egész könyv meghatározó vázát adja a *quantified self*, vagyis a számszerűsített én mozgalm tapasztalatainak ismertetése. A szerző már a bevezetőben leszögezi, hogy a számszerűsített viselkedési jellemzők új típusú önismeretet, önfejlesztést tesznek lehetővé, a lelkes támogatók szerint pozitívan, a bírálók szerint negatívan befolyásolva mindazokat, akik ezeket az eszközöket használják. Ezt követően az önszámlálás történetével, technikai eszközeivel és gyakorlatával, az adatgazdag egyén és társadalom megváltozott természetével, az önfejlesztő önszámlálók érzelmi életével, végül valamilyen intézmény által kényszerített, nem önkéntes önszámlálással foglalkozik.

Lupton a történeti részben az önmegfigyelés, öndokumentáció digitalizáció előtti előzményei között több performansz művész példáját ismerteti. *On Kawara* japán származású konceptuális művész 1966-tól évtizedeken át napi rendszerességgel folytatta adatokat rögzítő projektjét, még analóg módon: bejelölte a városok térképén azokat az utcákat, ahol járt, mindennap feladott egy levelezőlapot felébredése időpontjával, naponta leírta, hogy aznap kikkel találkozott, és mindennap megfestette az adott nap dátumát. *Andy Warhol* 1974-ben kezdte el időkapszula-projektjét, amelyet haláláig, 1987-ig folytatott. Ennek eredménye több mint 600 darab tárggyal, fényképekkel, levelekkel, újságokkal, meghívókkal stb. teli doboz, amelynek egy része a pittsburghi Andy Warhol Múzeumban van kiállítva. Ezek a példák még nem annyira az önismeretet és a személyes fejlődést célozták, hanem inkább a tárgyak felhalmozásával elért naplókészítést, emlékmegőrzést. A hétköznapiabb előzmények egyszerűen az önmegismerés érdekében történő feljegyzésekre korlátozódnak, amely gyakorlat sok ezer éves hagyománnyal rendelkezik.

Az 1990-es években megjelenő digitális eszközök új távlatokat nyitottak a rögzíthető adatok mennyiségében, időbeli gyakoriságában és körében. Ezek egy része korábbi hagyományokat folytatott és bővített ki: párhuzamosan a technológiai lehetőségekkel és a nagy technológiai cégek növekvő eszköz kínálatával, az egészségügyi tanácsadás elkezdte ösztönözni a digitális eszközök használatát a testsúly, táplálkozás, pulzusszám, lélegzetvétel, vérnyomás, agyhullámok, alvás, testhőmérséklet, kalóriabevitel, alkoholfogyasztás, cigarettázás, testedzés mérésére és elemzésére. A sportfelszerelések, eszközök, ruhadarabok sokaságát látták el szenzorokkal, külön megcélözva olyan részsokaságokat, mint a sportolók, terhes nők, csecsemők, túlsúlyos emberek.

Időközben a mért eredmények összeköthetővé váltak az egyének közösségi médiabeli profiljával. Mindenki, aki kívánja, megoszthatja ismerőseivel előrehaladását a kalóriaégetés, testedzés, fittség terén, amelyet követői elismerő megjegyzésekkel jutalmazhatnak. A közösségi média (mind az általánosabb, mind a speciálisabb közösségek) a résztvevők aktivitásának, népszerűségének számos aspektusát méri és jutalmazza. Az okostelefonok elterjedése újabb lökést adott a digitális önmérésnek, nemcsak a könnyebben számszerűsíthető tényezőknek, hanem a sokféle alkalmazás révén a hangulatjelentések és a különféle leltárkészítések is elterjedtek. Az okostelefon és a közösségi média együtt oda vezetett, hogy ma már bárki képes közvetíteni akár folyamatosan élete történéseinek nagyon sokféle aspektusát a követői vagy akár teljesen nyilvánosan bárki számára.

Magát a *quantified self* (számszerűsített én) fogalmat 2007-ben használták először a *Wired* magazin szerkesztői, majd ennek és a hozzákötődő viselkedésnek, mozgalomnak a terjedését a *quantified self* honlap és a köré szerveződő közösségek, rendezvények ösztönözték. A honlap mottója jól kifejezi a szándékolt célt: önismeret a számok révén. A *Wired* magazin egy 2009-es cikkének címe is a mozgalom ethoszáról árulkodik: „Önismeret: Az élet teljességének mérése az alvástól a hangulatig

és fájdalomig, 24 órán és 365 napon át”. A szerző leírta a saját életéről gyűjtött adatokat, úgymint a reggeli felkelés időpontját, azt, hogy az éjszakai alvás során hány-szor ébredt fel, a percnkénti szívverésszámot, a vérnyomást, a testedzésre fordított időt, a kávé- és alkoholfogyasztást és a nárcizmusértéket.

A mozgalomban részt vevő emberek motivációi egyszerre lehetnek közösségek, személyesek, üzletiek és az eszközök használatával kapcsolatos technikai információcsere iránti igényből fakadók. A csoportot elhagyó, a mérést befejező emberek egy része megelégedett a tapasztalattal, új viselkedési mintázatokat vett fel az eszközök segítségével.

Az a kérdés már nagyon korán felvetődött, hogy a digitális mérés iránti túlzott elköteleződés nem csökkenti-e az élet egyéb, nem mérhető jelenségei iránti figyelmet. Van olyan önmérő, aki egyszerre 11 különböző eszközzel figyeli saját magát, mert meg szeretné tudni, hogy hol van, és merrefelé tart; az eszközök használata, a javítandó jellemző mérése nélkül erre bevallása szerint nem lenne képes. Más önmérők azonban egy idő után kifáradásról számoltak be, az állandó önellenőrzés feszültté tette őket. A célok el nem érése önhibáztatáshoz, rossz érzéshez vezetett. Volt olyan önmérő, aki másfél év napi 40 mérését követően erre az önbüntetés és félelem időszakaként tekintett vissza, amikor nem bízott már magában, az ösztöneiben, a spontán viselkedésében. Az egyik legérdekesebb beszámoló szerint egy önmérő egyik nap a párizsi szállodájában felejtette a mérőeszközét, aminek felfedezésekor az illető a nap addigi részét, megmérés hiányában, elvesztegetettnek érezte. Azonnal visszataxizott a hotelbe, magához vette az eszközt, és teljes mértékben megismételte az addigi útját. Később azonban ráeszmélt, hogy a város szépségét jobban át tudja élni, ha nem gondol a városnéző séta rögzítésére.

Lupton a külső nyomás által ösztönzött önmérés több formájáról számol be. Az egyik az egészséges életmód folytatását szorgalmazó szervezetek lélektani nyomása, illetve az ilyen mobiltelefon-alkalmazások elmarasztaló és dicsérő üzenetei. Ennél erőteljesebb, hivatalosabb formát jelent a biztosítótársaságok ösztönzése az egészségjavító, mozgásösztönző alkalmazások használatára és jutalmazására. Kiskereskedelmi hálózatok vásárlói kártyákhoz nyújthatnak a kártyatulajdonosok viselkedését mérő információk megosztásáért kedvezményeket; vállalkozások pedig a munkatársaik fittségét jutalmazhatják különböző módokon. Ezek a formák mind felvetnek személyiségi, adatbirtoklási, etikai kérdéseket is, amelyekre Lupton utal, de nem ez a fő vizsgálati szempontja.

A könyv mélyreható betekintést nyújt a személyes viselkedésre vonatkozó, korábban soha nem tapasztalt adatgazdagság sokrétű következményeibe. A témakörnek számos olyan részletét tárja fel és tárgyalja, amelyek bár a hétköznapok során sokszor ott hevernek előttünk, de mégsem tudatosítottak, ennek ellenére érdekesek, fontosak, a jövőbeli kutatást inspirálók, és figyelembevételük segít megérteni a digitális mérések egyéni és társadalmi hatásait.