



# **De Quantified Self en het einde van een postmoderne identiteit**

Een kwalitatief onderzoek naar de hedendaagse kijk op het zelf

## **MA Eindthesis**

Silke Klein Koerkamp – 3468682

Onderwijsinstelling: Universiteit Utrecht  
Master: New Media & Digital Culture  
Begeleider: Michiel de Lange  
Tweede lezer: Teresa De la Hera  
Datum: 20 september 2014

## Abstract

In 1995 schrijft de sociologe Sherry Turkle in haar boek *Life on the screen: Identity in the Age of the Internet* hoe het Internet het postmoderne gedachtegoed over identiteit in de praktijk brengt. Zo biedt het Internet gebruikers de mogelijkheid om in de virtuele wereld te experimenteren met verschillende identiteiten, en gebruiken we 'ons leven op het scherm' om op nieuwe manieren over onszelf na te denken. Inmiddels zijn we bijna twintig jaar verder en hebben er grote maatschappelijke veranderingen en technologische ontwikkelingen plaatsgevonden. Niet alleen zorgen nieuwe mediatechnologieën voor nieuwe inzichten in het zelf, ook het groeiende idee dat er een eind is gekomen aan het postmoderne tijdperk wekt de indruk dat de notie van identiteit vandaag de dag niet meer hetzelfde is. Deze thesis tracht daarom inzicht te geven in de manier waarop de kijk op het zelf mogelijk is veranderd ten opzichte van de postmoderne identiteit, en plaatst Turkle's visie in een hedendaagse context. Dit gebeurt aan de hand van de Quantified Self (QS), het hedendaagse mediafenomeen bij uitstek wanneer het om identiteit gaat. De hoofdvraag van het onderzoek luidt: *Welke verschuiving heeft er onder invloed van de Quantified Self plaatsgevonden in de notie van identiteit ten opzichte van het postmodernisme?* De vraag wordt beantwoord met behulp van een tekstuele analyse waarbij de QS-app Sleep Cycle wordt onderzocht aan de hand van twee belangrijke kenmerken van een postmoderne identiteit, namelijk: speelsheid en simulatie. Door te onderzoeken hoe deze kenmerken terug zijn te vinden in de case wordt inzicht gegeven in de hedendaagse kijk op het zelf ten opzichte van het postmodernisme.

## Kernwoorden

Postmodernisme, identiteit, het zelf, Quantified Self, metamodernisme, Sherry Turkle, *Life on the Screen*, spel, simulatie.

# Inhoudsopgave

## Deel I

1. Inleiding .....	4
1.1 Nieuwe media als spiegel van het zelf.....	4
1.2 Onderzoeksmethode.....	5
2. Het postmoderne tijdperk.....	9
2.1 Van modern enthousiasme naar postmoderne ironie.....	9
2.2 De postmoderne notie van identiteit.....	11
2.2.1 Speelsheid.....	12
2.2.1 Simulatie.....	12

## Deel II

3. Quantified Self.....	14
3.1 Een identiteit opgebouwd uit data.....	14
3.2 QS en een nieuwe kijk op identiteit.....	15
4. Casestudy.....	16
4.1 Al slapend spelen met identiteit.....	19
4.2 Terug naar een gecalculeerde zelf.....	21

## Deel III

5. Een nieuwe kijk op het zelf: een nieuw tijdperk?.....	25
5.1 Het metamodernisme.....	26
5.2 QS en het metamodernisme .....	27
6. Conclusie: een nieuwe kijk op identiteit.....	28
7. Literatuur.....	31

# 1. Inleiding

## 1.1 Nieuwe media als spiegel van het zelf

Sinds pakweg een half jaar weet ik meer over mijn nachtrust dan ooit tevoren. Zo lig ik doorgaans om half twaalf in bed, slaap ik zo'n acht en een half uur per nacht en heb ik een gemiddelde slaapkwaliteit van 85 procent. Verder is zaterdag over het algemeen mijn beste nacht, terwijl ik op woensdagen juist slechter slaap. Ben ik opgeleid tot een of andere slaapexpert? Nee, absoluut niet; al deze persoonlijke informatie over mijn slaapkwaliteit wordt geleverd door een simpele applicatie op mijn smartphone genaamd *Sleep Cycle*. Een app die ik sinds een half jaar bijna iedere avond voor het slapengaan activeer en die mijn slaappatroon gedurende de nacht meet. De volgende ochtend wordt alle verzamelde data keurig weergegeven in grafieken en tabellen waarmee ik in de loop der tijd nieuwe inzichten heb gekregen over mezelf en mijn nachtrust.

'We come to see ourselves differently as we catch sight of our images in the mirror of the machine' stelt Sherry Turkle, hoogleraar sociologie aan MIT, bijna twintig jaar geleden in haar boek *Life on the Screen: Identity in the Age of the Internet* (1995, 9). In het boek onderzoekt ze hoe mens-computer interactie, en met name het Internet, onze perceptie op onszelf heeft gevormd. Zo biedt het Internet ons de mogelijkheid om in de virtuele wereld verschillende identiteiten aan te nemen en ons totaal anders voor te doen dan wie we in de werkelijke wereld zijn (Turkle 1999). Daarnaast heeft de enorme uitbreiding van netwerktechnologieën er voor gezorgd dat miljoenen mensen kennis maken met nieuwe (online) ruimtes en manieren om interactie aan te gaan met anderen (Turkle 1995, 9), zoals online *Multiplayer games*, e-mail en chat. Dit 'leven op het scherm' zorgt ervoor dat we op nieuwe manieren over onszelf na kunnen denken, onze identiteit blijkt immers niet meer zo vast te staan als we voorheen dachten maar is flexibel en kan aan iedere context worden aangepast. Deze ontwikkeling kan volgens Turkle worden gezien als een onderdeel van een bredere maatschappelijke verschuiving van het modernisme naar het postmodernisme (Turkle 1995, 20) en heeft gezorgd voor een nieuwe vorm van identiteit die geconstrueerd, speels en gesimuleerd is. Deze postmoderne identiteit kan worden beschouwd als een radicale reactie op de moderne kijk op het zelf waarin identiteit juist werd beschouwd als iets dat we als vaststaand gegeven hebben verkregen bij onze geboorte of bepaald zou worden door onze directe omgeving.

Inmiddels zijn we vele jaren verder en is er op zowel maatschappelijk als technologisch gebied veel veranderd. Zo hebben technologische ontwikkelingen geleid tot nieuwe vormen van mens-computer interactie en daarmee ook nieuwe manieren om naar jezelf te kijken. Een opvallende en onmisbare trend daarin is de Quantified Self (QS), een beweging waarbij mensen door middel van

technologie patronen uit hun dagelijks leven meten met als doel zichzelf beter te begrijpen; de app Sleep Cycle is hier een goed voorbeeld van. Hoewel er in de QS-beweging duidelijk sprake lijkt te zijn van een geconstrueerde identiteit – namelijk een identiteit opgebouwd uit data – lijkt de trend zich op verschillende vlakken ook af te zetten tegen het postmoderne beeld van het zelf. Zo lijken de zogenaamde ‘self-trackers’ met hun gebruik van objectieve data en logica af te willen stappen van de postmoderne subjectiviteit en juist op zoek te zijn naar een ware zelf.

We kunnen ons twintig jaar later dan ook afvragen of we in de hedendaagse maatschappij nog wel kunnen spreken van een postmoderne identiteit zoals in 1995 werd omschreven door Turkle. Niet alleen hebben nieuwe mediatechnologieën zich in razendsnel tempo ontwikkeld, ook op maatschappelijk gebied lijkt er sprake te zijn van een verandering die een breuk met het postmodernisme waarschijnlijk maakt. Sinds eind jaren 90 is er namelijk een groeiend gevoel ontstaan in zowel de populaire als academische cultuur dat het postmodernisme ‘has gone out of fashion’ (Potter & Lopez 2001, 4), sommigen geloven zelfs dat ‘postmodernism is dead’ (Kirby, 2006). Deze technologische en maatschappelijke ontwikkelingen doen samen vermoeden dat ook de kijk op het zelf in de loop der jaren is veranderd. In deze thesis zal daarom het werk van Turkle in een hedendaagse context worden geplaatst en er zal worden onderzocht welke verschuiving er heeft plaatsgevonden in de notie van identiteit.

Waar Turkle ongeveer twintig jaar geleden omschreef hoe het Internet het postmoderne gedachtegoed in de praktijk bracht zal in deze thesis het nieuwe media fenomeen QS worden gebruikt om de hedendaagse kijk op het zelf te onderzoeken. Hierbij is er bewust gekozen voor QS, omdat het een mediafenomeen bij uitstek is als het om identiteit gaat. Zo heeft eerder onderzoek uitgewezen dat QS een uitstekend medium blijkt te zijn voor het construeren van een identiteit (Klein Koerkamp 2014), en zou QS - indien er daadwerkelijk sprake is van een overgang naar een nieuw tijdperk - hier structureel gezien aan het begin van staan. De centrale hoofdvraag van het onderzoek luidt dan ook: *Welke verschuiving heeft er onder invloed van de Quantified Self plaatsgevonden in de notie van identiteit ten opzichte van het postmodernisme?*

## 1.2 Onderzoeksmethode

Om antwoord te kunnen geven op de centrale hoofdvraag zal gebruik worden gemaakt van drie deelvragen die zich richten op de onderlinge relaties tussen de verschillende elementen uit de hoofdvraag. De eerste deelvraag zal worden beantwoord in hoofdstuk 2 en richt zich op de postmoderne identiteit. De vraag luidt: *Wat is de notie van identiteit in het postmoderne tijdperk?* In paragraaf 2.1 zullen allereerst de algemene kenmerken van het post-

modernisme worden omschreven, waarop in paragraaf 2.2 dieper in zal worden gegaan op de postmoderne kijk op het zelf. Hierbij staat het boek *Life on the Screen* dat Turkle in 1995 schreef over de relatie tussen nieuwe media en de postmoderne identiteit centraal.

De tweede deelvraag zal worden beantwoord in hoofdstuk 3 en luidt: *Op welke manier beïnvloedt de Quantified Self de hedendaagse kijk op identiteit?* Om deze vraag te beantwoorden zal allereerst het fenomeen QS worden geïntroduceerd in paragraaf 3.1. Verschillende artikelen en blogs over QS, en bestaande interviews met de oprichters van de verschillende QS-bewegingen wereldwijd zullen hier aan bod komen om een goed beeld te creëren van deze opkomende trend. In paragraaf 3.2 zal vervolgens uitgebreid in worden gegaan op de relatie tussen QS en identiteit. Hier zal mijn stageverslag *Je bent wat je eet? Identiteitsconstructie in de Quantified Self-applicatie Foodzy*, waarin ik onderzoek heb gedaan naar identiteitsconstructie in QS, een belangrijke rol spelen.

Om het verband tussen QS en identiteit verder te onderzoeken in relatie tot het postmodernisme is er een derde deelvraag opgesteld, namelijk: *Hoe verhoudt de Quantified Self beweging zich tot de postmoderne notie van identiteit?* Om deze vraag te beantwoorden zal gebruik worden gemaakt van een tekstuele analyse. Hiermee wordt het interpreteren en vergelijken van specifieke teksten<sup>1</sup> of elementen van teksten, aan de hand van een gerichte analyse bedoeld. 'When we do textual analysis, we evaluate the many meanings found in a texts and try to understand how written, visual and spoken language helps us to create our social realities' (Brennen 2013, 193). Kwalitatieve onderzoekers kijken naar de sociale praktijken, representaties, aannames en verhalen over ons leven die worden onthuld in de verschillende teksten in een poging om een aantal van de vele relaties tussen media, cultuur en maatschappij te begrijpen (Ibid.). Dit maakt een tekstuele analyse uitermate geschikt voor het beantwoorden van de derde deelvraag waarmee de relatie tussen een maatschappelijke, culturele ontwikkeling en identiteit in QS wordt onderzocht.

De manier waarop een tekstuele analyse wordt uitgevoerd staat niet vast maar hangt af van het theoretisch perspectief waar vanuit wordt gekeken, of de vragen die worden gesteld. 'Differing theoretical perspectives provide researchers with guidance, offering a conceptual framework to help guide their textual analysis' (Idem, 199). Het theoretisch kader van waaruit ik QS benader is het postmodernisme. Door te onderzoeken hoe de kenmerken van een postmoderne identiteit al dan niet terug zijn te vinden in QS tracht ik nieuw inzicht te geven in de hedendaagse kijk op het zelf.

---

<sup>1</sup> Met teksten worden ook wel culturele artefacten bedoeld; 'material documentary evidence that is used to make sense out of our lives' (Brennen 2013, 193). Van boeken, films en kranten tot tweets, applicaties en websites; 'texts are things that we use to make meaning from' (Ibid.).

Binnen de tekstuele analyse zal gebruik worden gemaakt van een centrale case. Een casestudy is 'an empirical inquiry that investigates a contemporary phenomenon within its real-life context, especially when the boundaries between phenomenon and context are not clearly evident (Yin 2009, 13-14). Volgens (toegepaste) onderzoekspecialist Robert K. Yin is een casestudy vooral een geschikte methode wanneer er 'hoe' of 'waarom' vragen worden gesteld (Idem, 2). Het is dan ook een perfecte strategie voor het beantwoorden van deze derde deelvraag. De centrale case die zal worden geanalyseerd is de eerder genoemde mobiele applicatie Sleep Cycle. Het is een typische QS-applicatie die gebruikers nieuwe inzichten geeft over zichzelf waar ze voorheen niet zomaar toegang toe hadden. Daarnaast is er gekozen voor deze case omdat ik zelf veelvuldig gebruik maak van Sleep Cycle waardoor ik ten eerste goed op de hoogte ben van de verschillende mogelijkheden en de werking van de app, en ten tweede inmiddels de nodige data heb verzameld wat nuttige inzichten op kan leveren voor het onderzoek.

Omdat een tekstuele analyse zich op uiteenlopende elementen binnen teksten kan richten is het van belang de analyse goed af te bakenen. Dit doe ik allereerst middels een specifieke focus op twee belangrijke kenmerken van een postmoderne identiteit die voortkomen uit het werk van Sherry Turkle: speelsheid en simulatie (1995). In hoofdstuk 2.2 worden deze kenmerken uitgebreid besproken om uiteindelijk in hoofdstuk 4 te worden onderzocht in relatie tot Sleep Cycle. Hierbij zal specifiek worden gekeken naar het design, de affordances en de appropriatie van de app; drie 'procedures' die volgens het participatiemodel van mediawetenschapper Mirko Tobias Schäfer vorm geven aan een technologie, en die volgens hem inzicht kunnen geven in het sociale gebruik van deze technologie (2011, 20).

Allereerst zal in paragraaf 4.1 worden geanalyseerd op welke manier het design en de affordances van de applicatie speelse kenmerken bevatten. Hierbij wordt gekeken naar de manier waarop de data in Sleep Cycle al dan niet op een speelse wijze wordt verzameld en gepresenteerd aan de gebruiker. Vervolgens zal in paragraaf 4.2 wederom worden gekeken naar het design en de affordances van de applicatie, maar dit keer ligt de focus op het postmoderne kenmerk: simulatie. In deze paragraaf zal worden geanalyseerd op welke manier gebruikers de mogelijkheid hebben een identiteit te construeren en de mate waarop deze identiteit af kan wijken van de werkelijkheid. Ook zal in paragraaf 4.2 kort in worden gegaan op de procedure van 'appropriatie;' de manier waarop gebruikers de verzamelde data aannemen en interpreteren. Dit wordt kort onderzocht aan de hand van een aantal tweets met de hashtag 'SleepCycle'. Geloven de gebruikers de data die Sleep Cycle aan hun presenteert of zijn ze er - op een postmoderne manier – juist sceptisch over?



De focus op een specifieke case zorgt voor diepgang in het onderzoek maar heeft ook nadelen; omdat er slecht één object wordt onderzocht, is het moeilijk om de uitkomst van het onderzoek te generaliseren. Al eerder gaf ik bovendien aan dat er niet één correcte manier bestaat om een tekst te analyseren. Het gevolg hiervan is dat er bij een tekstuele analyse niet één vaste uitkomst over het onderzoek bestaat, die is namelijk afhankelijk van de gekozen aanpak en vraagstelling. Dat betekent dat 'textual analysis like other qualitative methodologies, does not provide researchers with knowledge that can be replicated or generalized within a wider population. Instead, researchers use textual analysis to try to understand how people use texts to make sense of their lives' (Brennen 2013, 206). Het draait bij een tekstuele analyse dan ook om de interpretatie van de onderzoeker met als doel om onze kennis over een fenomeen uit te breiden. Door het beantwoorden van de hoofdvraag wordt dan ook getracht de kennis over de hedendaagse kijk op het zelf uit te breiden.

Om meer grip te krijgen op de bredere maatschappelijke verschuiving die plaats lijkt te vinden ten opzichte van het postmodernisme zal er in het onderzoek ook aandacht worden besteed aan het *metamodernisme*. Deze term werd in 2010 geïntroduceerd door de Nederlandse wetenschappers Timothy Vermeulen en Robin van den Akker en behelst misschien wel een van de meest concrete ideeën over 'dat wat na het postmodernisme komt'. In tegenstelling tot de filosoof Alan Kirby zien Vermeulen en Van den Akker het postmodernisme niet als 'dood' maar kenmerkt het nieuwe tijdperk zich volgens hen door elementen van zowel het moderne als het postmoderne tijdperk: de metamodernist pendelt constant tussen een moderne en postmoderne uitgangspunt: tussen ironie en enthousiasme, tussen deconstructie en reconstructie en tussen hoop en scepsis (2010). Postmoderne visies verdwijnen dus niet in het metamodernisme, 'but we do believe many of them are taking another shape, and, more importantly, a new sense, a new meaning and direction' (Vermeulen & van den Akker 2010).

Het metamodernisme zal om twee redenen worden gebruikt in deze thesis. Allereerst biedt het metamodernisme ons een goed beeld van de maatschappelijke veranderingen die plaatsvinden waardoor de hoofdvraag van dit onderzoek vanuit een bredere context kan worden benaderd. Het metamodernisme kan op deze manier worden beschouwd als een ingang om over de notie van identiteit na te denken en deze beter te begrijpen.

Ten tweede kunnen de bevindingen van dit onderzoek andersom ook de ideeën over het metamodernisme toetsen om te kijken of dit een geschikt alternatief is voor het postmodernisme. Zoals Vermeulen en Van den Akker stellen: 'Our description and interpretation of the metamodern sensibility is [...] essayistic rather than scientific, rhizomatic rather than linear, and open-ended instead of closed. It should be read as an invitation for debate rather than an ex-

tending of a dogma' (2010, 2). Met dit onderzoek naar de veranderende kijk op identiteit kan zodoende ook de beschrijving van het metamodernisme worden verdiept of worden aangepast.

Na de analyse in hoofdstuk 4 zal in hoofdstuk 5 dan ook aandacht worden besteed aan het metamodernisme om te kijken of dit een mogelijk alternatief kan zijn voor het postmodernisme. In paragraaf 5.1 zullen allereerst de kenmerken van het metamodernisme worden beschreven. Op basis van de analyse van Sleep Cycle zal vervolgens in paragraaf 5.2 een relatie worden gelegd tussen het metamodernisme en QS. Mijn verwachting is daarbij dat QS nauw aansluit op de kenmerken van het metamodernisme. Waar Turkle in 1995 het Internet zag als kenmerkend medium voor de overgang van een moderne- naar een postmoderne zelf verwacht ik dat QS nu, twintig jaar later, de overgang naar een nieuw metamodern tijdperk in de praktijk brengt. Een tijdperk waarin het postmoderne beeld van identiteit nog steeds aanwezig is, maar waar ook weer ruimte is ontstaan voor moderne visies. In hoofdstuk 6 zal terug worden gereflecteerd op deze hypothese en zullen de bevindingen van het onderzoek worden samengevat.

## 2. Het postmoderne tijdperk

### 2.1 Van modern enthousiasme naar postmoderne ironie

Het postmodernisme wordt ook wel beschouwd als een radicale reactie op het tijdperk dat er aan vooraf ging: het modernisme. Het modernisme is weer een term die verwijst naar een culturele beweging die pakweg in de eerste helft van de twintigste eeuw in verzet komt tegen de traditionele opvattingen en vormen van onder andere kunst, architectuur, geloof, sociale organisatie en identiteit. Het einde van de eerste Wereldoorlog maakte dat de moderne mens behoefte had aan verandering en revolutie, het modernisme wordt dan ook gekenmerkt door een streven naar puurheid, gevoed door een intellectueel optimisme en geloof in vooruitgang (Pisters 2007, 261-262). 'Modernism holds that it is reason, rational thought, objectivity, neutrality and systematic enquiry that allows humanity to make sense of nature and society, and that the world is based on universal principles that are discoverable (Williams & Sewpaul 2007, 556). Het modernisme kent zodoende een vooruitstrevende visie op de wereld, die reden, wetenschappelijke rationaliteit, creativiteit, nieuwigheid en vooruitgang benadrukt (Knox & Marston 2001). Technologische en wetenschappelijke ontwikkelingen en de groei van een kapitalistische economie droegen hier sterk aan bij: de groeiende welvaart en technologische vooruitgang zorgden ervoor dat er vol optimisme naar de toekomst kon worden gekeken.

Verskillende gebeurtenissen halverwege de twintigste eeuw maakten echter al snel een einde aan het optimistische moderne denken en luidden een nieuw postmodern tijdperk in, aldus film- en mediawetenschapper Patricia Pisters:

'De verschrikkelijke ontdekkingen van de holocaust in en na de Tweede Wereldoorlog hebben elk optimisme over de menselijke rationaliteit en vooruitgang door efficiency grondig vernietigd; het geloof in het heil van het communisme is ontmanteld door de mensonterende praktijken van Stalin en Pol Pot; de kerk heeft in de loop van de eeuw aan geloofwaardigheid ingeboet; de traditionele familie als hoeksteen van de samenleving is niet altijd zo perfect en ideaal gebleken; het geloof in de vooruitgang door de technologie is aangetast door de vernietigende kracht van de atoombom op Hiroshima en door het feit dat er vele technische 'hoogstandjes' toch niet zo perfect bleken' (2007, 256).

Al deze gebeurtenissen zorgden voor teleurstelling en wantrouwen bij de postmoderne mens en leidden tot een gevoel van pessimisme, ironie en cynisme (Ibid.). De Franse filosoof Jean-François Lyotard beschrijft in zijn werk *La condition postmoderne: rapport sur le savoir* (1979) de postmoderne cultuur als 'het einde van de grote verhalen'. Hiermee bedoelt hij dat de postmoderne mens het optimistische geloof in vooruitgang en structuur van de moderne mens niet langer deelt. Dit zorgt voor een enorme cultuurcrisis; deze grote objectieve verhalen – het geloof in vooruitgang door techniek, het marxisme of het christendom - vormden immers het fundament waarop de moderne samenleving was gebouwd en waaraan de moderne instellingen en wetenschappen hun legitimiteit ontleenden (Wursten 1999). Men gelooft niet meer in één absolute waarheid; kennis zou vooral bestaan uit gedachtenconstructies: 'in the postmodernist paradigm, modernist notions of justification, objectivity, proof and unity of science no longer hold. The main features of postmodernism are its critiques of totality, reason, essentialism and universality (Williams & Sewpaul 2007, 555-556).

Waar het modernisme er nog van uitgaat dat wetenschap zich puur baseert op feiten en het idee van een absolute waarheid, beseft de postmodernist dat ook wetenschappelijke, religieuze en politieke vertogen vol zitten met verhalen, die net zo goed te maken hebben met onwetendheid, barbaarsheid, vooroordelen, bijgeloof en ideologie: ze zijn dus nooit volledig objectief (Pisters 2007, 266). Daarnaast zorgt de opkomende consumptiemaatschappij en het kapitalisme voor een nieuwe oppervlakkigheid: we worden overspoeld door beelden, geluiden, indrukken en keuzemogelijkheden waardoor de grip op de werkelijkheid verloren gaat. Het gevoel dat alle stekoop is en dat er een teveel aan alles is leidt bovendien tot cynisme onder de postmoderne mens (ibid.).

## 2.2 De postmoderne notie van identiteit

Naast een nieuwe kijk op de wereld heeft de overgang van een modern naar een postmodern tijdperk ook consequenties gehad voor de manier waarop er naar het zelf wordt gekeken. Volgens Turkle speelt het Internet daar een hele grote rol in. In haar boek *Life on the Screen* onderzoekt ze hoe mens-computer interactie, en met name het Internet, onze perceptie op onszelf heeft gevormd. 'The Internet has become a significant social laboratory for experimenting with the constructions and reconstructions of the self that characterize postmodern life' (Turkle 1995, 180). Het Internet biedt ons de mogelijkheid om in de virtuele wereld verschillende identiteiten aan te nemen en ons totaal anders voor te doen dan wie we in de werkelijke wereld zijn (Turkle 1999). Daarnaast heeft de enorme uitbreiding van netwerktechnologieën er voor gezorgd dat miljoenen mensen kennis maken met nieuwe (online) ruimtes en manieren om interactie aan te gaan met anderen (Turkle 1995, 9), zoals *Multiplayer games*, e-mail en chat. Deze ontwikkelingen hebben volgens Turkle samen gezorgd voor een nieuwe vorm van identiteit die geconstrueerd, speels en gesimuleerd is. Deze postmoderne identiteit kan worden beschouwd als een radicale reactie op de moderne kijk op het zelf waarin identiteit juist werd beschouwd als iets dat als vaststaand gegeven werd verkregen bij de geboorte of dat werd bepaald door onze directe omgeving.

De vraag is nu of we vandaag de dag nog steeds kunnen spreken van een dergelijke postmoderne identiteit. Inmiddels is het bijna twintig jaar geleden dat Sherry Turkle *Life on the Screen* schreef en is er op zowel technologisch als maatschappelijk gebied veel veranderd. De opkomst van nieuwe informatie- en communicatietechnologieën zorgt voor nieuwe vormen van mens-computer interactie en daarmee ook nieuwe manieren om naar het zelf te kijken. De Nederlandse sociologe Liesbet van Zoonen beschrijft daarnaast hoe er ook op maatschappelijk gebied een verandering is opgetreden die van invloed is op de notie van identiteit. Sinds 9/11 is volgens haar de mindset van de westerse wereld enorm veranderd; anonimiteit op het Internet en het construeren van verschillende online identiteiten worden vandaag de dag beschouwd als 'risk factors of Internet use' (Van Zoonen 2013, 45). Volgens Van Zoonen past de postmoderne identiteit dan ook niet meer in de hedendaagse maatschappij waarin steeds meer waarde wordt gehecht aan authenticiteit en een consistente identiteit (Idem, 46). Haar visie sluit aan bij het groeiende gevoel dat sinds eind jaren '90 is ontstaan in zowel de populaire als academische cultuur dat het postmodernisme 'has gone out of fashion' (Potter & Lopez 2001, 4). In hoofdstuk 4 zal vanwege dit groeiende gevoel de postmoderne kijk op het zelf worden gerelateerd aan het hedendaagse mediafenomeen QS. Hierbij zal gebruik worden gemaakt van twee belangrijke kenmerken van een postmoderne identiteit, namelijk: speelsheid en simulatie.

### 2.2.1 Speelsheid

Speelsheid is een van de belangrijke kenmerken van het postmoderne zelf en zal dan ook worden gebruikt om de QS-app Sleep Cycle in paragraaf 4.1 mee te analyseren. 'Het beschouwen van de mens en zijn wereld als speels is zeker geen recent fenomeen, het is van alle tijden en van alle culturen' aldus wetenschapper Joost Raessens in *Spelenderwijs: De ludische wending in de mediatheorie* (2012, 7). Zo benadrukt de Duitse filosoof Friedrich Schiller al in 1795 het belang van speldrift voor de mensheid (Ibid.), en schreef historicus Johan Huizinga al in 1938 *Homo Ludens*: één van de meest belangrijke werken binnen de speltheorie. Hierin beschrijft hij spel als een essentieel onderdeel van cultuur: hij is er van overtuigd dat de 'menschelijke beschaving opkomt en zich ontplooit in spel, als spel' (2008, VII).

Toch is het pas sinds de jaren 60 dat het woord 'ludiek' echt populair werd in de westerse wereld en zich ontwikkelde tot een *mainstream* kenmerk van de postmoderne cultuur (Frissen et al. 2013, 1). Volgens cultuurfilosoof Jos de Mul is in onze postmoderne cultuur speelsheid een levenslange houding geworden: 'Dankzij de speelse technologieën is ons leven en onze wereld een speelruimte geworden waarin we naar hartenlust kunnen experimenteren met rollen, levensstijlen en identiteiten' (De Mul, 2010). In zijn ludieke identiteitstheorie wordt 'play' dan ook niet alleen gezien als een geschikte metafoor voor de menselijke identiteit, maar ook als een manier waarop mensen reflexief hun identiteit construeren.

Mediawetenschapper Roger Silverstone stelt: 'There are many ways in which we can see the media as being sites for play, both in their texts and in the responses that those texts engender' (1999, 60). *Play* is volgens hem dan ook nauw verbonden aan media: 'we spelen met en door onze media' (ibid.). Een goed voorbeeld met betrekking tot het Internet noemt Turkle de zogenaamde *Multi-User Dungeons* (MUDs)<sup>1</sup>, in deze virtuele online spelomgevingen construeren spelers een nieuwe, virtuele identiteit via sociale interactie. Omdat hun werkelijke identiteit anoniem blijft kunnen MUD-spelers eindeloos experimenteren met een veelheid aan verschillende identiteiten en zich totaal anders voordoen dan wie ze in de werkelijke wereld zijn (Turkle 1999).

### 2.2.2 Simulatie

Naast speelsheid kenmerkt het postmoderne zelf zich door meervoudigheid: er bestaat geen ware zelf meer. Hoewel je zou kunnen zeggen dat de mens altijd al gebruik maakt van meerdere

---

<sup>1</sup> Een MUD, of Multi-User Dungeon is een inventief geconstrueerde sociale ervaring op het Internet die wordt bestuurd door een computerprogramma en vaak wordt gekenmerkt door een georganiseerd thema of context. Wanneer spelers inloggen bij een MUD kiezen ze een eigen personage of avatar. Ieder MUD heeft zo zijn eigen naam, karakter en eigenschappen (whatis.techtarget.com)

identiteiten - iemand neemt bijvoorbeeld een andere rol aan bij zijn vrienden dan bij zijn collega's – is het dankzij de komst van het Internet mogelijk geworden om als persoon in verschillende contexten *tegelijktijd* aanwezig te zijn. Iemand kan een e-mail naar zijn baas sturen terwijl hij tegelijktijd aan het chatten is met zijn vrienden en een computerspel heeft aan staan waarin hij kan communiceren met zijn tegenspelers. Turkle spreekt van verschillende ruimtes op het computerscherm die ze *windows* noemt: 'Windows provide a way for a computer to place you in several contexts at the same time. As a user, you are attentive to only one of the windows on your screen at any given moment, but in a sense you are a presence in all of them at all times' (Turkle 1995, 13). De postmoderne mens gelooft dus niet in een ware, vaststaande zelf, maar heeft meerdere geconstrueerde identiteiten. Of er vandaag de dag nog ruimte is voor het construeren van verschillende identiteiten zal blijken uit de analyse van Sleep Cycle in paragraaf 4.2. Hier zal worden geanalyseerd op welke manier gebruikers de mogelijkheid hebben een identiteit te construeren en de mate waarop deze identiteit af kan wijken van de werkelijkheid.

Turkle spreekt in bredere termen over een verschuiving van een modern idee van calculatie naar een postmodern concept van simulatie. In het artikel '*Who am we?*' beschrijft ze hoe we onszelf via het Internet in toenemende mate kunnen projecteren in gesimuleerde verhalen waarin we verschillende rollen innemen: '[...] life on the screen permits us to project ourselves into our own dramas, dramas in which we are producer, director, and star (Turkle 2004). Ze neemt de term 'simulatie' over van de postmoderne filosoof Jean Baudrillard, die de Amerikaanse cultuur zag als een hyperrealistische maatschappij waarin niet de samenleving zelf belangrijk is, maar de manier waarop de werkelijkheid wordt gepresenteerd en gesymboliseerd. Hij spreekt van een *simulacrum*, ofwel: een schijnwerkelijkheid. 'The theory of simulation is a theory of how our images, our communications and our media have usurped the role of reality, and a history of how reality fades' (Cubitt 2001, 1). Omdat een simulacrum van de wereld wordt gevormd door de persoonlijke voorkeuren en ideeën van mensen kan niets meer worden opgevat als feit of als realiteit; iedere persoon kan immers in iets anders geloven. De toegang tot nieuwe virtuele werelden zoals MUDs laat dit duidelijk zien: doordat iedereen een eigen wereld en persoonlijkheid creëert wordt het onderscheid tussen de realiteit en simulatie steeds kleiner. De 'ware' zelf lijkt hierdoor te verdwijnen: identiteit is niet meer iets dat vaststaat, maar iets dat wordt gekozen. Deze ontwikkeling hangt samen met de ironische en sceptische houding die zo kenmerkend is in het postmoderne tijdperk: identiteit kan als simulatie niet meer volledig serieus worden genomen. Om te testen of deze typische postmoderne houding vandaag de dag ook nog aanwezig is in QS zullen in paragraaf 4.2 een aantal Tweets met de hashtag 'SleepCycle' worden

geanalyseerd en geïnterpreteerd. Hieruit moet blijken of gebruikers van de app hun verzamelde data op ironische of sceptische wijze interpreteren of deze misschien juist uiterst serieus nemen, wat zou duiden op een terugkeer naar een moderne houding. Voordat we hier achter komen door middel van de casestudy zal er eerst uitgebreid in worden gegaan op QS zelf, het ontstaan van dit fenomeen en zijn relatie met identiteit. Dat gebeurt in het volgende hoofdstuk.

## 3. De Quantified Self

### 3.1 Een identiteit opgebouwd uit data

Van fitness-trackers die dagelijks je stappen tellen en je hartslag kunnen meten tot slimme mobiele applicaties waarmee je je stresslevel of stemming in kaart kan brengen; informatie verzamelen over jezelf en patronen uit je dagelijkse leven is vandaag de dag makkelijker dan ooit. Gebaseerd op de explosie van dit soort persoonlijke meettechnologieën richtten Gary Wolf en Kevin Kelly van *Wired* magazine in 2007 de zogenaamde Quantified Self (QS) beweging op. Hiermee wilden de oprichters ruimte creëren voor gebruikers en productontwikkelaars die zich bezig houden met het verzamelen van zoveel mogelijk persoonlijke data. Centraal staat de verandering in de manier waarop we met data om (kunnen) gaan, en de betekenis hiervan voor ons als individuen. Hierbij wordt data niet langer gezien als 'raam' naar de activiteiten van mensen, maar als 'spiegel,' aldus de antropologen Dawn Nafus en Jamie Sherman (2013). De verzamelde data geeft nieuwe inzichten in ons leven, onze dagelijkse patronen en onze gezondheid; samengevoegd ontstaat er volgens Wolf een 'gekwantificeerde zelf': 'Instead of interrogating their inner worlds through talking and writing, they are using numbers; they are constructing a quantified self' (2010).

Nu, zeven jaar later, is de QS-community van Wolf en Kelly nog steeds actief en worden er wereldwijd bijeenkomsten, conferenties en exposities georganiseerd om te praten over de ontwikkelingen en het delen van visies op het gebied van self-tracking. 'De Quantified Self beweging is op dit moment gigantisch aan het groeien. Wereldwijd zijn er al meer dan 20.000 mensen actief betrokken bij de beweging en dit neemt de komende jaren alleen nog maar sneller toe,' aldus Joost Plattel, medeoprichter van de QS-groepen in Amsterdam, Groningen en Europa (emerce.nl). Naast de internationale beweging van Wolf en Kelly wordt de term 'QS' inmiddels ook regelmatig gebruikt om de algehele trend mee aan te duiden waarin steeds meer mensen gebruik maken van nieuwe technologieën om zich zelf en patronen uit hun leven mee te meten. Volgens de Nederlandse tak van de Quantified Self beweging verwijst QS dan ook naar 'een trend waarbij de mens in toenemende mate technologie integreert in zijn leven, met het doel informatie te verzamelen over zichzelf en hiervan te

leren' (Quantifiedself.nl). In dit onderzoek maak ik gebruik van deze laatste definitie van QS.

Het meten van jezelf is niet iets nieuws; al in de 18e eeuw hield de Amerikaanse politicus en wetenschapper Benjamin Franklin dagelijks een lijstje bij van dertien persoonlijke deugden die hem zouden helpen een beter mens te worden. Elke keer wanneer hij een van deze deugden overtrad noteerde hij dit in een simpele overzichtelijke tabel. Het overzicht van verzamelde data motiveerde hem vervolgens om zichzelf als mens te verbeteren (Moschel 2013). Een groot verschil met vandaag de dag zijn de mogelijkheden die nieuwe technologieën ons bieden om onszelf en patronen in ons dagelijks leven te meten. Waar Franklin in de 18e eeuw nog gedisciplineerd iedere dag een notitie moest maken is er vandaag de dag een gevarieerd aanbod aan hard- en software beschikbaar die dit reken- en meetwerk op zich kunnen nemen. Medeoprichter van QS Europe, Maarten den Braber, legt in een interview uit: 'we zitten nu in een overgangsfase. Tot voor kort was het nog lastig om metingen te doen. Elke dag opschrijven hoeveel calorieën je eet bijvoorbeeld – ik heb dat zelf gedaan – je houdt het niet vol. Te veel werk. Maar inmiddels kan een nieuwe laserlicht-armband de energieopname in het bloed meten van alle voedingsstoffen die je tot je neemt. Daar hoef je zelf niets meer voor te doen' (De Groene Amsterdammer 2013).

### **3.2 QS en een nieuwe kijk op identiteit**

In het werk van Turkle zagen we hoe de opkomst van het Internet voor nieuwe mogelijkheden heeft gezorgd om op het zelf te reflecteren en met verschillende identiteiten te experimenteren, wat toentertijd gepaard ging met een breuk met het moderne gedachtegoed over identiteit. Met QS lijkt er wederom een verschuiving plaats te vinden in de manier waarop er naar het zelf wordt gekeken. Nieuwe technologieën maken het makkelijker dan ooit om persoonlijk data te verzamelen en te analyseren, en doordat sensoren in de loop der jaren kleiner en goedkoper zijn geworden zijn dit soort technologieën tegenwoordig toegankelijk voor iedereen (The Economist, 2012). Bovendien zorgen technologische ontwikkelingen voor steeds meer geavanceerde meetmogelijkheden. 'Advancements have not only made data collection cheaper and more convenient,' stelt Mark Moschel, organisator van de QS-beweging in Chicago, 'but is allowing us to quantify biometrics we never knew existed' (2013). Waar je je hartslag of je stemming ook zonder moderne apparatuur zou kunnen meten, zoals Franklin eeuwen geleden ook al deed, is het tegenwoordig ook mogelijk om met je smartphone biometrische gegevens te meten zoals je bloeddruk, je stresslevel of slaapcyclus.

Dankzij technologische ontwikkelingen kunnen we inmiddels dus gegevens verzamelen over onszelf waar we voorheen nog geen toegang toe hadden. Dit zorgt voor nieuwe manieren



om over ons zelf na te denken en het biedt daarnaast ook nieuwe mogelijkheden voor identiteitsconstructie. Dat blijkt onder andere uit het stageverslag dat ik heb geschreven genaamd *Je bent wat je eet? Identiteitsconstructie in de Quantified Self-applicatie Foodzy* (Klein Koerkamp 2014). In dit onderzoek is getracht een link te leggen tussen identiteitsconstructie en Foodzy; een QS-applicatie waarmee gebruikers dagelijks hun voedsel bij kunnen houden om inzicht te krijgen in hun eetgedrag. Gebaseerd op de identiteitstheorieën van Jos de Mul en de Franse filosoof Paul Ricoeur laat het onderzoek zien dat Foodzy een uitstekend medium blijkt te zijn voor het construeren van een identiteit doordat het gebruikers nieuwe mogelijkheden biedt om op een speelse wijze verhalen over zichzelf te construeren (2014, 19-20).

Dat QS en identiteit nauw met elkaar verbonden zijn mag dus wel duidelijk zijn, maar hoe deze relatie zich precies verhoudt tot de postmoderne kijk op identiteit is nog onduidelijk. Hoewel er in de QS-beweging bijvoorbeeld duidelijk sprake lijkt te zijn van een geconstrueerde identiteit, namelijk een identiteit opgebouwd uit data, lijkt de trend zich op verschillende vlakken ook af te zetten van het postmoderne beeld van het zelf. Zo lijken de zogenaamde 'self-trackers' met hun gebruik van objectieve data en logica af te willen stappen van de postmoderne subjectiviteit en juist op zoek te zijn naar een ware zelf. Ook de beheersing en controle die self-trackers over hun lichaam en hun leven proberen te hebben staat in schel contrast met de postmoderne kijk op identiteit waarin weinig geloof was in wetenschap en objectiviteit. QS lijkt zodoende aan het postmodernisme voorbij te gaan en een nieuwe (hedendaagse) kijk op het zelf in de praktijk te brengen, eentje waarin authenticiteit en objectiviteit een belangrijke rol spelen.

Ook structureel gezien zou QS – indien er sprake is van een overgang naar een nieuw tijdperk – aan het begin van dit nieuwe tijdperk staan. Zo werd de term QS voor het eerst genoemd in 2007 toen Wolf en Kelly de Quantified Self beweging oprichtten, en is deze trend met name in de laatste jaren sterk in opkomst. Volgens verschillende bronnen (o.a. Potter & Lopez 2001; Kirby 2006) zou het postmodernisme juist vlak daarvoor, rond de eeuwwisseling ten einde zijn gekomen.

Om de relatie tussen QS en de postmoderne identiteit verder te onderzoeken zal in het volgende hoofdstuk de QS-applicatie Sleep Cycle aan de hand van twee belangrijke postmoderne kenmerken worden geanalyseerd. Hieruit zal duidelijk moeten worden welke verschuiving er precies heeft plaatsgevonden ten opzichte van de postmoderne kijk op identiteit.

## 4. Casestudy: Sleep Cycle

Sleep Cycle is een mobiele applicatie die je slaappatroon bijhoudt en tevens fungeert als een

slimme wekker. Tijdens je nachtrust wissel je voortdurend periodes van diepe slaap af met momenten van lichte slaap. Deze verschillende fases gaan gepaard met bepaalde nachtelijke bewegingen die Sleep Cycle in staat is te herkennen. Op basis van deze gegevens weet de app je precies op het ideale moment te wekken, dat wil zeggen: in de lichtste fase van je slaap. Goed uitgerust de dag beginnen heeft volgens Sleep Cycle namelijk alles te maken met de slaapfase waarin je je bevindt op het moment dat je wordt gewekt:

‘Have you ever woken up feeling completely wrecked when the alarm clock goes off, despite the fact that you have slept “enough” hours? When this happens you have probably been awakened during a deep sleep phase, and your whole day can turn into one long zombie marathon’ (Sleep Cycle).

Voor het slapengaan activeer je Sleep Cycle, stel je de wekker in en leg je jouw smartphone naast je neer op het matras. De zogenaamde ‘accelerometer’<sup>1</sup> in het apparaat houdt vervolgens de hele nacht je bewegingen in de gaten en kiest vanaf een half uur vóór de gekozen wekkertijd het juiste moment om je te wekken gebaseerd op de slaapfase waarin je je bevindt. Eenmaal wakker geeft Sleep Cycle je inzicht in je slaapcyclus door de verzamelde data van die nacht in een grafiek te visualiseren en je te voorzien van verschillende gegevens over je slaapritme. Allereerst is dat een grafiek waaruit de verschillende fases van je slaap zichtbaar worden gemaakt aan de hand van een tijdlijn; hieruit wordt zichtbaar op welke tijdstippen je ‘s nachts in een diepe of juist lichte slaap was verzonken en op welke momenten je eventueel ‘s nachts wakker bent geworden.

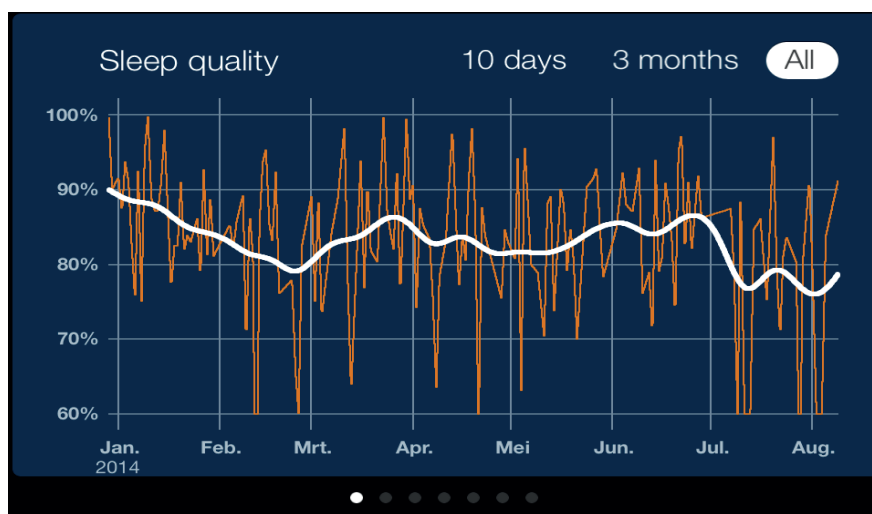


Afbeelding 1: screenshots van Sleep Cycle. V.l.n.r: het instellen van de wekker, de geactiveerde wekker, en de resultaten die ‘s ochtends in beeld verschijnen en de gebruiker iets vertellen over zijn slaapkwaliteit.

<sup>1</sup> Een accelerometer is een sensor in een mobiele telefoon die bewegingen (acceleratie, versnelling) opmerkt. Een telefoon met deze sensor maakt hiervan gebruik door te reageren op beweging (GSMplek.com).

Onder de grafiek verschijnt bovendien nog gedetailleerde informatie over je nachtrust. Zo wordt het tijdstip wanneer je bent gaan slapen en weer wakker bent geworden aangegeven, evenals het aantal uren dat je in totaal hebt geslapen én je slaapkwaliteit uitgedrukt in een percentage. Ook hebben gebruikers de mogelijkheid om na het wakker worden hun hartslag te meten, en aan te geven of ze 'goed', 'slecht' of 'neutraal' wakker zijn geworden.

Naast de informatie over één specifieke nacht biedt Sleep Cycle ook nog zeven aparte grafieken die gebaseerd zijn op alle verzamelde data van de gebruiker samen. Hierdoor wordt bijvoorbeeld met één blik duidelijk hoe de slaapkwaliteit van de gebruiker varieerde in de afgelopen maanden en kan hij inzicht krijgen in het gemiddelde tijdstip dat hij de afgelopen maanden is gaan slapen. De gebruiker krijgt zo inzicht in zijn slaappatroon gedurende een langere periode waardoor hij beter in staat is relaties te leggen tussen verschillende data en activiteiten. Zo merkte ik via een van mijn eigen grafieken (afbeelding 2) dat ik de laatste weken van juli aanzienlijk slechter heb geslapen dan de maanden ervoor. De verklaring die ik hiervoor heb gevonden is het feit dat ik in die periode ben verhuisd; blijkbaar was ik toen nog niet helemaal gewend aan mijn nieuwe omgeving.



Afbeelding 2: De Sleep Cycle grafiek van mijn slaapkwaliteit over de afgelopen maanden. Het valt op dat die sinds juli opvallend laag is ten opzichte van de maanden ervoor. Een mogelijke verklaring hiervoor is dat ik in die periode ben verhuisd.

Niet alleen bieden de grafieken gebruikers de mogelijkheid om een verklaring te vinden voor bepaalde ontwikkelingen, ook legt Sleep Cycle zelf verbanden tussen verschillende datasets. Dat doet de app door middel van de zogenaamde 'sleepnotes' van de gebruiker; notities over activiteiten of handelingen vóór het slapengaan die de nachtrust mogelijk kunnen beïnvloeden, zoals het drinken van koffie of thee, sporten, of het ervaren van stress. In combinatie met de slaapgegevens legt Sleep Cycle automatisch relaties tussen het slaappatroon van de gebruiker en specifieke activiteiten of gebeurtenissen. In één overzicht wordt hierdoor bijvoorbeeld duidelijk of een kopje

thee voor het slapengaan over het algemeen wel of niet goed is voor de nachtrust van de gebruiker.

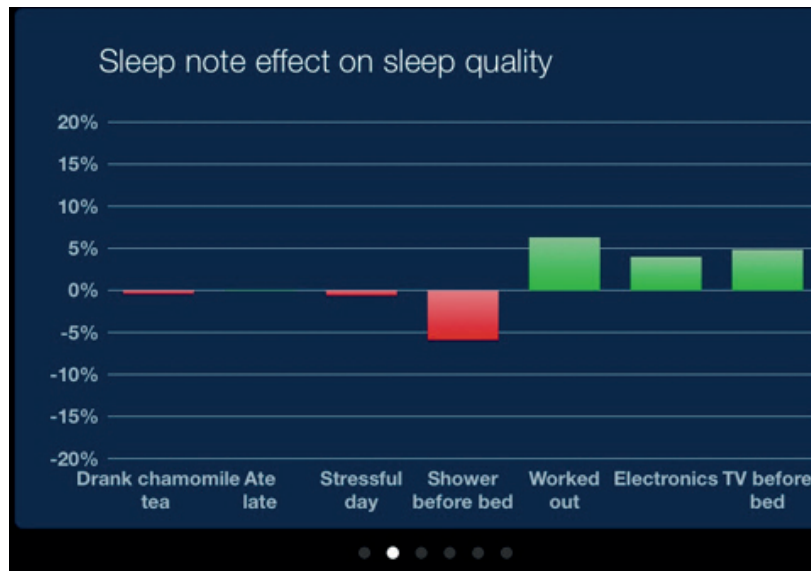
Al met al biedt Sleep Cycle gebruikers dus vele nieuwe inzichten over hun slaapkwaliteit en zichzelf; gegevens waar ze voorheen niet zomaar toegang toe hadden. De vraag is in hoeverre deze (nieuwe) kijk op het zelf in een app als Sleep Cycle nog overeenkomt met het postmoderne gedachtegoed over identiteit. Dat zal in de volgende twee paragrafen worden onderzocht aan de hand van twee belangrijke kenmerken van een postmoderne identiteit.

## 4.1 Al slapend spelen met identiteit

Het eerste belangrijke kenmerk van de postmoderne kijk op het zelf is de speelse wijze waarop er met identiteit om wordt gegaan of hoe er naar het zelf wordt gekeken. Het Internet was daar volgens Turkle een goed voorbeeld van; het is volgens haar een plek waar gebruikers op allerlei manieren kunnen experimenteren en spelen met hun identiteit. Of dat ook geldt voor een QS-app als Sleep Cycle is echter de vraag. Wie Sleep Cycle voor het eerst gebruikt zal de applicatie waarschijnlijk niet direct als 'speels' omschrijven. Het app kent immers een voornamelijk praktisch en serieus doel: het wekken van gebruikers en het leveren van informatie over hun slaappatroon. Bovendien werkt de applicatie terwijl je slaapt, waardoor je als gebruiker niet actief - laat staan 'speels'- kan participeren. Zonder er veel voor te hoeven doen verschijnt de data 's ochtends in een mooi overzicht op het scherm van je smartphone.

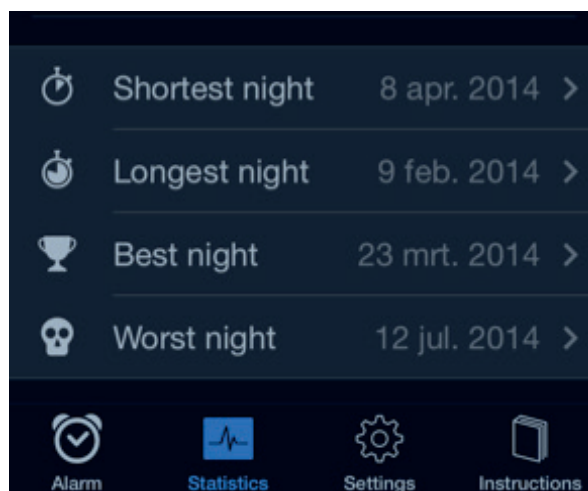
Toch zijn er wel degelijk speelse elementen terug te vinden in Sleep Cycle, met name in de presentatie van de verzamelde data. Ten eerste is het voor gebruikers iedere ochtend weer een verassing hoe hun slaapgrafiek er uitziet en wat hun slaapkwaliteit van die nacht is geweest. Op deze manier dwingt de app gebruikers terug te reflecteren op hun nacht en relaties te leggen tussen de data die zichtbaar wordt en hun eigen ervaringen. Een lage slaapkwaliteit? Als gebruiker zal je je afvragen waar dat aan ligt en proberen te achterhalen wat de oorzaak hiervan is. Sleep Cycle helpt je een handje in deze speurtocht door gebruikers voor het slapengaan zogenaamde sleepnotes te laten noteren: notities van activiteiten of handelingen die van positieve of negatieve invloed zouden kunnen zijn op de nachtrust, zoals het drinken van koffie of thee vlak voor het slapengaan.

Gebruikers kunnen naast een aantal voorbeeldactiviteiten ook zelf notities toevoegen aan de lijst met sleepnotes die voor hun relevant zijn. Zo kunnen ze zelf op onderzoek uit gaan en experimenteren met wat hun lichaam nodig heeft om een goede nachtrust te hebben. Op deze manier zou Sleep Cycle kunnen worden beschouwd als één grote speurtocht met als einddoel een goede nachtrust. Een dergelijke zoektocht past goed bij de postmoderne kijk op het zelf waarin veelvuldig wordt geëxperimenteerd en gespeeld met identiteit.



Afbeelding 3: een willekeurige grafiek waarin de sleepnotes van een gebruiker zijn gecombineerd met zijn slaapkwaliteit. Hieruit blijkt welke activiteiten of gebeurtenissen een positief of negatief effect hebben op zijn nachtrust.

Het design van de app speelt ook subtiel in op dit 'spelletje'. Onderaan de statistieken met data die de gebruiker dagelijks ontvangt is in een overzicht te zien wat zijn kortste, langste, beste en slechtste nacht is geweest van alle keren dat zijn slaapkwaliteit is gemeten. De beste nacht wordt hierbij aangeduid met een symbooltje van een bokaal; een teken van een overwinning of succes, terwijl de slechtste nacht wordt gesymboliseerd met een doodshoofd; een symbool met een negatieve lading: iets wat je wilt vermijden in het vervolg (afbeelding 4). Met deze laagste en hoogste scores lijkt de app haar gebruikers te willen motiveren om hun 'prestaties' te gaan verbeteren in de toekomst: een duidelijk kenmerk van een spel.



Afbeelding 4: Het overzicht van de kortste, langste, beste en slechtste nacht van de gebruiker is voorzien van speelse symbolen.

Speelsheid zit ook in de mogelijkheid tot het delen van gegevens via sociale netwerken, zo liet Turkle zien dat MUD-spelers de mogelijkheid bieden om een nieuwe, virtuele identiteit te construeren via sociale interactie. Hoewel gebruikers van Sleep Cycle wel de mogelijkheid hebben om hun slaapgegevens, grafieken en bevindingen te delen zijn deze sociale netwerken over het algemeen niet anoniem zoals het geval is bij MUDs, en kunnen gebruikers zich door de objectieve gegevens die ze hebben verzameld moeilijk anders voor doen dan ze in de werkelijkheid zijn.

Hoewel Sleep Cycle – door zijn centrale thema en activiteit: slapen - zich in eerste instantie niet goed lijkt te lenen voor een speelse benadering blijkt de app dus wel degelijk speelse elementen te bevatten. Het experimenteren door middel van sleepnotes en de aanwezigheid van speelse symbolen laten zien dat gebruikers op een speelse wijze om kunnen gaan met de serieuze, objectieve data die ze verzamelen. Hoewel de app dus niet in alle opzichten speels kan worden genoemd, kan niet worden ontkent dat het postmoderne kenmerk van ‘spel’ zeker nog aanwezig is in Sleep Cycle.

## 4.2 Terug naar een gecalculeerde zelf

Naast spel kunnen ook ‘constructie’ en ‘meervoudigheid’ worden beschouwd als belangrijke kenmerken van het postmoderne zelf. Het gaat hierbij om de mogelijkheid om zelf vorm te geven aan je identiteit; het idee dat het zelf geen vaststaand gegeven is maar constant kan worden aangepast en in verschillende contexten tegelijkertijd kan functioneren. Turkle spreekt van een overgang van een modern idee van calculatie naar een postmodern concept van simulatie. Een schijnwerkelijkheid waarin iedereen zijn eigen identiteit kan construeren en continu weer kan aanpassen.

Eenzijds lijkt er bij Sleep Cycle duidelijk sprake te zijn van een geconstrueerde identiteit: een identiteit opgebouwd uit data, of zoals Wolf mooi omschrijft: ‘Instead of interrogating their inner worlds through talking and writing, they are using numbers; they are constructing a quantified self’ (Wolf 2010). De verzamelde data die dagelijks wordt weergegeven in de grafieken en tabellen van Sleep Cycle geven de gebruiker nieuwe inzichten in zichzelf. Vooral het combineren van verschillende datasets leidt vaak tot nieuwe inzichten, hierdoor kunnen bepaalde patronen worden verklaard en worden begrepen. De verschillende losse gegevens zouden op deze manier kunnen worden beschouwd als kleine puzzelstukjes die samen vorm geven aan de identiteit van de gebruiker. Door het samenvoegen van meer ‘puzzelstukjes’ kunnen verbanden worden gelegd en ontstaat er een completer beeld over het zelf. De grafieken die Sleep Cycle toont helpen in deze puzzel door allereerst patronen te onthullen die voorheen niet zichtbaar waren, en daarnaast door automatisch verbanden te leggen tussen de verschillende datasets. Vooral op langere termijn kan er zo worden gesproken van een geconstrueerde identiteit.

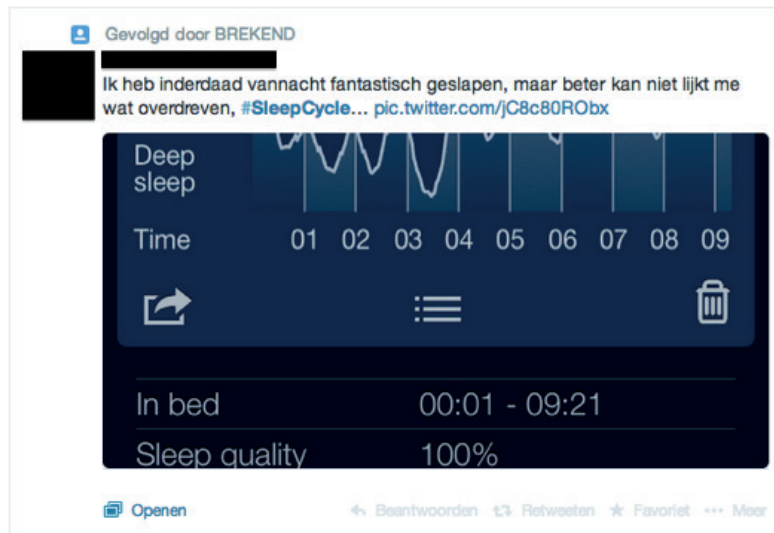
Anderzijds moet er wel worden opgemerkt dat het hierbij gaat om objectieve gegevens (er vanuit gaande dat de applicatie de juiste informatie geeft), vaststaande gegevens van de gebruiker die door de technologie worden gemeten. In plaats van een gesimuleerde identiteit zouden we dan ook eerder kunnen spreken van een moderne gecalculeerde identiteit. Door het combineren en onderzoeken van hun persoonlijke data lijken gebruikers, in plaats van te experimenteren met verschillende identiteiten, op zoek te zijn naar een ware zelf. Dit heeft alles te maken met de objectieve data waarmee Sleep Cycle werkt; hierdoor leent de app zich er niet goed voor om je als gebruiker anders voor te doen dan wie je werkelijk bent. Je leert jezelf als gebruiker eerder beter, of op een nieuwe manier, kennen; nieuwe kennis die kan worden gezien als een aanvulling op jou bestaande identiteit. Wederom zou de puzzel hiervoor een geschikt metafoor zijn: dankzij Sleep Cycle leert de gebruiker zichzelf

We kunnen dus wel degelijk spreken van een geconstrueerde identiteit (een puzzel is immers een constructie bij uitstek), maar wel eentje die door de technologie wordt gevormd aan de hand van objectieve metingen. In tegenstelling tot de voorbeelden van Turkle waar gebruikers deze constructie volledig zelf in de hand hebben zoals in MUDs, spelen gebruikers van Sleep Cycle slechts een kleine rol in deze constructie. De mogelijkheid voor hun om een schijnwerkelijkheid of een valse identiteit te creëren is daardoor aanzienlijk kleiner. De ware zelf lijkt in dit geval dus niet te verdwijnen zoals kenmerkend is voor het postmodernisme, maar eerder concreter te worden dankzij nieuwe objectieve kennis die Sleep Cycle biedt.

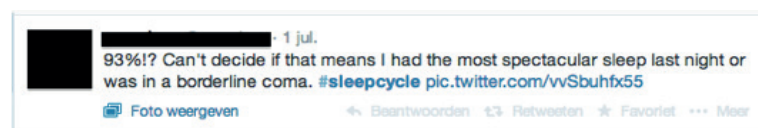
Toch zagen we eerder dat gebruikers wel de ruimte hebben om te experimenteren met het zelf: ze kunnen hun gedrag (bijvoorbeeld thee drinken voor het slapengaan, of pas laat avondeten) aanpassen met als doel hun slaapkwaliteit te verbeteren. In die zin heeft de gebruiker de constructie van zijn identiteit nog enigszins in de hand. Daarnaast gaat het bij Sleep Cycle grotendeels om het zelf interpreteren van de verzamelde data. Waar de app voor een deel al relaties legt, is het uiteindelijk toch aan de gebruiker zelf om conclusies te trekken en keuzes te maken omtrent zijn gedrag. Hier zien we dus naast alle objectieve gegevens dat er wel degelijk ruimte is voor subjectiviteit. Het idee dat de wetenschap nooit volledig objectief kan zijn sluit naadloos aan op het postmoderne gedachtegoed. Ironie en scepsis ten opzichte van objectieve, wetenschappelijke kennis zijn dan ook niet voor niets typische kenmerken van de postmoderne houding.

Dat gebruikers niet altijd volledig geloven in de 'objectieve' data die Sleep Cycle levert blijkt uit een aantal tweets met #SleepCycle. Zo blijkt uit tweet 1 dat de gebruiker niet helemaal gelooft in de data die Sleep Cycle levert: 'beter kan niet lijkt me wat overdreven' wordt er geschreven.

Hieruit wordt duidelijk dat de gebruiker lichtelijk sceptisch is over de resultaten van de app. Ook tweet 2 laat zien dat er door gebruikers wordt getwijfeld aan de betekenis van de resultaten. Naast scepsis valt hier bovendien een duidelijk ironische ondertoon te bespeuren, de gebruiker suggereert in zijn tweet: 'or was in borderline coma' waarmee door middel van een erg onwaarschijnlijke situatie de spot wordt gedreven met de resultaten. Deze ironische houding is een typisch kenmerk van het postmodernisme.



Tweet 1: Een gebruiker is sceptisch over het maximale resultaat dat hij heeft behaald met Sleep Cycle.



Tweet 2: Een gebruiker twijfelt over de betekenis van de resultaten die Sleep Cycle geeft en verkondigt dit op ironische wijze.

Tegelijkertijd zien we ook verschillende tweets onder dezelfde hashtag waaruit blijkt dat veel mensen de data van Sleep Cycle juist uiterst serieus nemen. Zo laat tweet 3 zien hoe een gebruiker een relatie heeft gelegd tussen hooikoorts en zijn slaapkwaliteit door de maanden heen. Deze relatie neemt hij erg serieus, dat blijkt wanneer hij constateert hoeveel zijn nachtrust onder hooikoorts lijdt. Tweet 4 toont een vergelijkbare constatering waarbij de gebruiker een relatie legt tussen zijn slaapkwaliteit en zijn persoonlijke sleepnotes. Beide tweets tonen aan hoe gebruikers tot nieuwe inzichten komen, die heel serieus worden genomen: ze geloven dat bepaalde handelingen tot vooruitgang kunnen leiden, een typisch moderne houding.



Hoewel de tweets slechts een paar voorbeelden zijn geven ze duidelijk aan dat de postmoderne ironische houding ten opzichte van objectieve data nog steeds aanwezig is in Sleep Cycle, maar dat er tegelijkertijd ook zeker gebruikers zijn die de data uiterst serieus nemen; een houding die zich juist af lijkt te zetten van het postmodernisme.



Tweet 3: Een gebruiker legt de relatie tussen zijn slaapkwaliteit en hooikoorts en toont met behulp van zijn persoonlijke grafiek de impact.



Tweet 4: Een gebruiker van Sleep Cycle constateert dat de aanwezigheid van katten in de slaapkamer geen positief effect heeft op zijn nachtrust.

Al met al kan worden geconcludeerd dat Sleep Cycle ook op het gebied van simulatie nog wel degelijk kenmerken bevat van het postmodernisme. Zo is er in de app sprake van een geconstrueerde identiteit die is opgebouwd uit verschillende verzamelde data, en laten de verschillende tweets zien dat de postmoderne ironie en scepsis nog niet volledig zijn verdwenen. Tegelijkertijd kunnen we constateren dat deze visie wordt overschaduwt door kenmerken die zich juist af lijken te zetten van het postmodernisme. Zo past de geconstrueerde identiteit zoals deze aanwezig is in Sleep Cycle niet perfect in het postmoderne beeld van het zelf omdat objectieve gegevens in de app centraal staan. Hierdoor blijft er voor de gebruiker nog maar weinig ruimte over om – vanuit het postmoderne gedachtegoed - zelf vorm te geven aan deze constructie. Doordat objectieve gegevens centraal staan in Sleep Cycle lijken gebruikers, door het combineren en onderzoeken van hun persoonlijke data, bovendien eerder op zoek te zijn naar een ware zelf dan te experimenteren met verschillende identiteiten zoals kenmerkend was voor het postmodernisme. Ook laten de verschillende Tweets met #SleepCycle zien dat er naast postmoderne ironie en scepsis over de data ook zeker ruimte is voor ernst.

## 5. Een nieuwe kijk op het zelf: een nieuw tijdperk?

De analyse van Sleep Cycle laat duidelijk zien dat er veranderingen zijn opgetreden in de kijk op identiteit ten opzichte van het postmodernisme. Waar zowel op het gebied van speelsheid en simulatie het postmodernisme nog wel degelijk aanwezig blijkt te zijn in de app, lijkt er nu ook ruimte te zijn voor kenmerken die zich juist af lijken te zetten van het postmodernisme. Ook de wetenschappers Timothy Vermeulen en Robin van den Akker merkten op dat er een verschuiving plaatsvindt ten opzichte van het postmodernisme en introduceerden daarom in 2010 het metamodernisme, misschien wel een van de meest concrete ideeën over dat wat er na het postmodernisme komt. In tegenstelling tot de filosoof Alan Kirby zien Vermeulen en Van den Akker het postmodernisme niet als 'dood' maar kenmerkt het nieuwe tijdperk zich volgens hen door elementen van zowel het moderne als het postmoderne tijdperk.

Omdat de bevindingen in de casestudy hier goed bij aan lijken te sluiten kunnen we ons afvragen of het metamodernisme wellicht een goed alternatief zou zijn voor het postmodernisme en hoeverre het gedachtegoed van dit nieuwe tijdperk aansluit bij QS. Het metamodernisme kan ons enerzijds helpen de veranderende kijk op identiteit vanuit een bredere maatschappelijke verschuiving te begrijpen. Anderzijds kunnen de bevindingen andersom ook de ideeën over het metamodernisme toetsen om te kijken of dit een geschikt alternatief is voor het postmodernisme. In de volgende paragraaf zullen daarom allereerst de kenmerken van het

metamodernisme verder worden beschreven waarop in paragraaf 5.2 een relatie wordt gelegd tussen het metamodernisme en de bevindingen die voort zijn gekomen uit de analyse.

## 5.1 Het metamodernisme

Gebaseerd op het gevoel dat er een grote maatschappelijke verandering plaatsvindt introduceerden de Nederlandse wetenschappers Vermeulen en Van den Akker in 2010 de term 'metamodernisme', waarmee de twee een nieuwe 'culturele dominante' van een bepaalde fase in de ontwikkeling van moderniteit in kaart proberen te brengen (2010). Zoals gezegd zien Vermeulen en van den Akker, in tegenstelling tot filosoof Alan Kirby, postmodernisme niet zozeer als 'dood'. In hun werk *Notes on Metamodernism* beschrijven ze hoe het nieuwe tijdperk wordt gekenmerkt door een terugkeer naar typische moderne visies, maar zich tegelijkertijd niet volledig afkeert van het postmodernistische wereldbeeld uit de jaren tachtig en negentig. De metamodernen lijken de waarde van het postmoderne discours te erkennen, maar tegelijkertijd beseffen ze dat de mogelijkheden van de postmoderne esthetiek en esthetica zijn uitgeput, dat hun uiterste grenzen genoeg zijn opgerekt (Vermeulen en van den Akker 2011). Postmoderne visies verdwijnen dus niet in het metamodernisme, 'but we do believe many of them are taking another shape, and, more importantly, a new sense, a new meaning and direction' (Vermeulen & van den Akker 2010).

Deze nieuwe gevoelsstructuur kenmerkt zich door elementen van zowel het moderne tijdperk als het postmoderne tijdperk: de metamodernist pendelt constant tussen een moderne en postmoderne uitgangspunt: tussen ironie en enthousiasme, tussen deconstructie en reconstructie en tussen hoop en scepsis. Het gaat hier echter niet om een balans, maar om een continue oscillatie: 'it is a pendulum swinging between numerous, innumerable poles. Each time the metamodern enthusiasm swings towards fanaticism, gravity pulls it back towards irony; the moment its irony sways towards apathy, gravity pulls it back towards enthusiasm' (Vermeulen & van den Akker 2010b). Niet voor niets is er dan ook gekozen voor het woord 'meta' dat verwantschap heeft met het Platoonse begrip metaxis. De term wordt door Plato gebruikt om de ontologische gespletenheid van halfgoden als Eros uit te drukken. 'Eros is zowel menselijk als goddelijk, maar, omdat hij niet tegelijkertijd mens en god kan zijn, is hij in zekere zin geen van beide. Als gevolg daarvan slingert hij heen en weer tussen de twee werelden' (Vermeulen en van den Akker 2013).

'Door continu te oscilleren tussen het moderne en het postmoderne, enthousiasme en scepsis, oprechtheid en ironie, relativisme en waarheidsvinding, chaos en coherentie zoeken de metamodernen een taal waarmee de kantelende tijdsgeest kan worden begrepen, vinden ze strategieën om de wereld te lijf te gaan en (be)tekenen ze opnieuw het dagelijkse leven door

mogelijke werelden te ontdekken, nieuwe horizonten te trekken en alternatieve verhalen te schetsen' (Vermeulen en van den Akker 2011). Een goed voorbeeld van een metamoderne manier van denken is volgens Vermeulen de Occupy-beweging: idealisme zonder één groot verhaal erachter. Jongeren lijken weer behoefte te hebben aan engagement en een verhaal voor de toekomst. 'Mensen willen wat anders en zijn bezig om daar richting aan te geven. De cynische reactie daarop is: "die lui weten niet wat ze willen". Dat is niet zo - maar waar je voor staat, dat kan voortdurend geherpositioneerd worden' (Vermeulen 2012).

## 5.2 QS en het metamodernisme

Uit paragraaf 5.1 blijkt dat een van de belangrijkste kenmerken van het metamodernisme de wisselwerking tussen moderne en postmoderne uitgangspunten is. Volgens Vermeulen en Van den Akker wordt het nieuwe tijdperk gekenmerkt door een terugkeer naar typische moderne visies, maar keert het zich tegelijkertijd niet volledig af van het postmodernistische wereldbeeld uit de jaren tachtig en negentig. Dit kenmerk van het metamodernisme is duidelijk terug te zien in Sleep Cycle. Hoewel er nog wel degelijk kenmerken van de postmoderne kijk op het zelf aanwezig zijn in de app - met name op het gebied van spel - worden deze gedeeltelijk overschaduwt door een serieuze, objectieve lading aan persoonlijke data. Er lijkt hierdoor in Sleep Cycle sprake te zijn van een terugkeer naar een moderne kijk op het zelf waarin wordt gezocht naar een ware zelf, waar geloofd wordt in objectieve data, en waarin nieuwigheid en vooruitgang worden benadrukt. Tegelijkertijd spelen postmoderne elementen nog steeds een belangrijke rol, wat met name te zien is aan de spelelementen die in de app aanwezig zijn en de ironie die nog te vinden is in verschillende tweets met #SleepCycle.

Volgens Vermeulen en van de Akker gaat het in het metamodernisme om een continue oscillatie: in plaats van een balans pendelt de metamodernist constant tussen een moderne en postmoderne uitgangspositie. Het is dus het één of het ander: de twee uitgangsposities vallen nooit samen, zoals mooi wordt gesymboliseerd door het woord *metaxis*. We kunnen ons echter af vragen of deze oscillatie tussen het modernisme en postmodernisme ook van toepassing is in Sleep Cycle. Uit de analyse blijkt immer dat beide kenmerken tegelijkertijd aanwezig kunnen zijn in de app en zorgen voor zijn tegenstrijdige karakter. Zo wordt er op een speelse manier omgegaan met serieuze data, en vormt de verzamelde data samen een volledig beeld van het zelf; een geconstrueerde zelf.

Toch lijken de ideeën van Vermeulen en van den Akker opvallend goed aan te sluiten bij de veranderingen op het gebied van identiteit die zijn geconstateerd in de analyse van Sleep Cycle. Met QS krijgen gebruikers nieuwe inzichten in zichzelf; QS draagt bij aan een beter begrip

over wie de gebruiker is en hoe hij zich positioneert ten opzichte van de maatschappij. In een tijdperk waarin verschillende crises plaatsvinden lijken gebruikers van QS te proberen om controle te krijgen over wie ze zijn. Na een postmoderne periode van pessimisme lijken self-trackers op een optimistischere manier naar de toekomst te willen kijken; apps als Sleep Cycle bieden hun de mogelijkheid om te groeien, gezonder te zijn, en meer uit het leven te halen. QS zou wat dat betreft kunnen fungeren als een uitstekend voorbeeld waarbij het metamoderne gedachtegoed in de praktijk wordt gebracht. Het metamodernisme zou in dat geval kunnen worden gezien als een geschikt alternatief voor het postmodernisme.

## 6. Conclusie: een nieuwe kijk op identiteit

In deze thesis is getracht inzicht te krijgen in de hedendaagse kijk op het zelf ten opzichte van het postmodernisme. Uitgangspunt voor dit onderzoek is het boek *Life on the Screen* dat Sherry Turkle in 1995 schreef. Hierin beschrijft ze hoe het internet het postmoderne gedachtegoed over het zelf in de praktijk brengt. Zo biedt het internet gebruikers de mogelijkheid om in de virtuele wereld te experimenteren met verschillende identiteiten, en gebruiken we 'ons leven op het scherm' om op nieuwe manieren over onszelf na te denken. Inmiddels zijn we bijna twintig jaar verder en hebben er grote maatschappelijke veranderingen en technologische ontwikkelingen plaatsgevonden. Niet alleen zorgen nieuwe mediatechnologieën voor nieuwe inzichten in het zelf, ook het groeiende idee in de populaire en academische cultuur dat er een eind is gekomen aan het postmoderne tijdperk wekt de indruk dat de notie van identiteit vandaag de dag niet meer hetzelfde is.

In deze thesis is daarom Turkle's visie in een hedendaagse context geplaatst om inzicht te krijgen in de verschuiving die plaats heeft gevonden ten opzichte van het postmoderne gedachtegoed over identiteit. Dit is gedaan aan de hand van de Quantified Self (QS), het mediafenomeen bij uitstek wanneer het om identiteit gaat en een trend die bovendien structureel gezien aan het begin van het nieuwe tijdperk zou staan. De centrale vraag in het onderzoek luidde daarom: *Welke verschuiving heeft er onder invloed van de Quantified Self plaatsgevonden in de notie van identiteit ten opzichte van het postmodernisme?* Door middel van een tekstuele analyse is getracht antwoord te geven op deze hoofdvraag. Hierbij is gebruik gemaakt van een casestudy waarin de QS-applicatie Sleep Cycle heeft gefungeerd als centrale case. Deze app is geanalyseerd aan de hand van twee belangrijke kenmerken van het postmoderne zelf, namelijk: speelsheid en simulatie.

Uit de analyse is gebleken dat beide postmoderne kenmerken nog wel degelijk terug zijn te vinden in Sleep Cycle. Het idee dat het postmodernisme helemaal dood is wordt hiermee dan

ook tegengesproken. Toch laat de analyse ook duidelijk zien dat met name de kenmerken van een gesimuleerde identiteit niet domineren in de app; ze worden overschaduwd door een serieuze lading aan objectieve gegevens, persoonlijkheid en geloof in data. Het zijn kenmerken waar de postmoderne mens zich juist fel tegen afzet en die de notie van identiteit in Sleep Cycle een tegenstrijdig karakter geven: enerzijds is er ruimte voor scepsis en ironie, en anderzijds wordt de data van Sleep Cycle uiterst serieus genomen; enerzijds zien we elementen terug die Sleep Cycle een speels karakter geven, maar anderzijds draait de app om objectieve, persoonlijke data. In de hedendaagse kijk op het zelf lijkt er zodoende naast postmoderne kenmerken ruimte te zijn ontstaan voor tegenovergestelde moderne visies.

Van een goede balans kan echter niet worden gesproken; over het algemeen lijken de postmoderne kenmerken minder dominant aanwezig te zijn in Sleep Cycle dan de kenmerken van het modernisme. Door het combineren en verzamelen van verschillende datasets lijken gebruikers van Sleep Cycle op zoek te zijn naar een ware identiteit, en het gebruik van objectieve data zorgt er dan ook voor dat er nauwelijks kan worden gespeeld met meerdere identiteiten tegelijkertijd. De persoonlijke data die wordt verzameld vult elkaar aan en vormt een concreter beeld van de persoon in kwestie, in plaats van zich op te splitsen in meerdere identiteiten zoals zo kenmerkend was voor het postmodernisme.

Er kan dus worden geconcludeerd dat de hedendaagse kijk op het zelf ten opzichte van het postmodernisme duidelijk is veranderd. Hoewel de postmoderne visie op identiteit nog steeds aanwezig is in Sleep Cycle, maakt de analyse ook duidelijk dat deze kijk op het zelf deels overschaduwd wordt door een serieuze, objectieve lading aan gegevens. De hedendaagse kijk op het zelf lijkt op deze manier het postmodernisme niet zozeer af te stoten, maar wel open te staan voor andere, soms zelfs tegenovergestelde visies die eerder (terug) neigen naar het modernisme. Wat dat betreft lijken de bevindingen goed aan te sluiten op het metamodernisme waarin ruimte is voor zowel postmoderne als moderne visies. Hoewel we niet direct kunnen spreken van een oscillatie – de kenmerken lijken naast elkaar aanwezig te zijn in de app - sluiten de ideeën van het metamodernisme opvallend goed aan op de bevindingen uit de casestudy. Het metamodernisme zou daarom als een goed alternatief kunnen worden gezien voor het postmodernisme en QS kan daarbij worden gezien als een mediafenomeen dat de kenmerken van dit nieuwe tijdperk uitstekend in de praktijk brengt.

Bij het onderzoek moeten tot slot nog wel enkele kanttekeningen worden geplaatst. In paragraaf 1.2 omschreef ik hoe het gebruik van één specifieke case zorgt voor diepgang van het

onderzoek, maar tegelijkertijd ook nadelen heeft. Omdat er slecht één object wordt onderzocht, is het moeilijk om de uitkomst van het onderzoek te generaliseren. Het onderzoeksobject de Quantified Self is een breed fenomeen waaronder verschillende meet technologieën vallen die zich ook nog eens kunnen richten op uiteenlopende elementen – van de hoeveelheid voedsel dat je binnenkrijgt tot het dagelijkse aantal stappen dat je zet. Sleep Cycle is hiervan slechts een klein voorbeeld en de bevindingen uit het onderzoek zijn dan ook moeilijk te generaliseren.

Daarnaast zorgt de keuze voor het analyseren van één case dat we niet kunnen bepalen of er sprake is van een duidelijke trend. Zo weten we dankzij dit onderzoek dat het postmodernisme nog steeds van invloed is op de hedendaagse kijk op het zelf, maar weten we niet of deze postmoderne kenmerken langzaam aan het afnemen zijn of niet. We kunnen dus niet constateren of we ons bevinden in een overgangsfase naar een nieuw tijdperk waarin de postmoderne kenmerken langzaam afnemen, of dat we ons al in het nieuwe tijdperk bevinden waar de postmoderne kijk op het zelf een onderdeel van is. Dit zou een interessant uitgangspunt zijn voor vervolgonderzoek.

## 7. Literatuur

Brennen, Bonnie S. 2013. *Qualitative Research Methods for Media Studies*. New York: Routledge.

Cubitt, Sean. 2001. 'Simulation and Social Theory.' *Theory Culture and Society*. Londen: Sage.

De Groene Amsterdammer. *Het Gekwantificeerde zelf: Levensverhaal in grafieken*. 18-12-2013. geraadpleegd op 24-06-2014 via <https://www.groene.nl/artikel/levensverhaal-in-grafieken>.

Emerce.nl. 'Emerce eHealth: Quantified Self heeft impact op de zorg.' 24-08-2013. Geraadpleegd op 17-06-2014 via <http://www.emerce.nl/nieuws/emerce-ehealth>.

Frissen, Valerie et al. 2013. 'Homo ludens 2.0: Play Media and Identity.' In Judith Thissen, Robert Zwijnenberg and Kitty Zijlmans (eds.) *Contemporary Culture. New Directions in Art and Humanities Research*. Amsterdam: Amsterdam University Press, 75-92.

GSMplek. 'Accelerometer.' *Woordenboek*. Geraadpleegd op 18-08-2014 via <http://www.gsmplek.com/woordenboek/accelerometer>.

Huizinga, Johan. 2008. *Homo Ludens: proeve eener bepaling van het spel-element der cultuur*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

Kirby, Alan. 2006. 'The Death of Postmodernism and Beyond'. *Philosophy Now* 58. Via <http://www.emerymartin.net/FE503/Week10/The%20Death%20of%20Postmodernism%20And%20Beyond-Kirby.pdf>.

Klein Koerkamp, Silke. 2014. 'Je bent wat je eet?' Identiteitsconstructie in de Quantified Self applicatie Foodzy.' *Stageverslag OKGO*. Universiteit Utrecht, dep. Geesteswetenschappen.

Knox, Paul L. & Sallie A. Marston. 2001. *Human Geography: Places and Regions in Global Context*. Upper Saddle River: New Jersey Prentice Hall.

Liotard, Jean-François. 1979. *La condition postmoderne: rapport sur le savoir*. Parijs: Minuit.

Moschel, Mark. 2013. 'The Beginner's Guide to Quantified Self (Plus, a List of the Best Personal Data Tools Out There)'. *Technori.com*. Geraadpleegd op 02-06-2014 via <http://technori.com/2013/04/4281-the-beginners-guide-to-quantified-self-plus-a-list-of-the-best-personal-data-tools-out-there/>.



Mul, Jos de. 2005. 'The game of life: Narrative and ludic identity formation in computer games'. In J. Goldstein and J. Raessens, *Handbook of Computer Games Studies*. Cambridge MA: MIT Press, 251- 266.

Mul, Jos de. 2010. 'Homo ludens 2.0'. *De Volkskrant*. 27-11-2010. Het Vervolg, 9.

Nafus, Dawn & Jamie Sherman. 2013. 'This One Does Not Go Up To Eleven: The Quantified Self Movement as an Alternative Big Data Practice.' Via <http://quantifiedself.com/wp-content/uploads/2013/04/NafusShermanQSDraft.pdf>.

Pisters, Patricia. 2007. *Lessen van Hitchcock, Herziene editie: Een inleiding in Mediatheorie*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

Potter, Garry & Jose Lopez (red.). 2001. *After Postmodernism: An Introduction to Critical Realism*. London: The Athlone Press.

Quantified Self Nederland. Geraadpleegd op 11-02-2014 via [www.quantifiedself.nl](http://www.quantifiedself.nl).

Raessens, Joost. 2012. *Spelenderwijs: De ludische wending in de mediatheorie*. Utrecht: Universiteit Utrecht.

Schäfer, Mirko Tobias. *Bastard Culture! How Participation transforms Cultural Production*. Amsterdam: Amsterdam University Press.

The Economist. 'The Quantified Self: Counting every moment.' 03-03-2012. Geraadpleegd op 18-02-2014 via <http://www.economist.com/node/21548493>.

Turkle, Sherry. 1995. *Life on the screen; identity in the age of the Internet*. New York: Simon & Schuster Paperbacks.

Turkle, Sherry. 2004. 'Who Am We?' *Wired* 4.01. Via [http://archive.wired.com/wired/archive/4.01/turkle\\_pr.html](http://archive.wired.com/wired/archive/4.01/turkle_pr.html)

Turkle, Sherry 1999. 'Looking toward cyberspace: beyond grounded sociology'. *Contemporary Sociology* 286: 643-648.

Vermeulen, Timothy en Robin van den Akker. 2010. 'Notes on Metamodernism.' *Journal of Aesthetics and Culture* 2.

Vermeulen, Timothy. 2012. 'Metamodernisme en de terugkeer van het ideaal'. Radboud Universiteit Nijmegen. Via <http://www.ru.nl/@844762/pagina/>.

Vermeulen, Timothy en Robin van den Akker. 2013. 'Een verlangen naar oprechtheid.' *De Groene Amsterdammer* 36. Via <http://www.metamodernism.com/2013/09/17/een-verlangen-naar-oprechtheid/>.

Whatis.techtarget.com. 'MUD (Multi-User Dungeon).' *Definition*. Geraadpleegd op 29-08-2014 via <http://whatis.techtarget.com/definition/MUD-Multi-User-Dungeon>

Williams, Lincoln & Vishanthie Sewpaul. 2007. 'Modernism, postmodernism and global standard setting.' *Social Work Education: The International Journal* 23 (5): 555-565.

Wolf, Gary. 2010. 'The Data Driven Life.' *New York Times*. 24-06-2013. [http://www.nytimes.com/2010/05/02/magazine/02self-measurement.html?pagewanted=all&\\_r=3&](http://www.nytimes.com/2010/05/02/magazine/02self-measurement.html?pagewanted=all&_r=3&).

Wursten, Dick. 1999. 'Geloven in stukken en brokken.' *Pastor in de weer, predikant zijn tussen vraag en antwoord*. Via <http://www.dick.wursten.be/postmodern-god.htm>.

Yin, Robert K. 2009. *Case Study Research: Design and Methods* (4th ed.). Londen: Sage Publications.

Zoonen, Liesbet van. 2013. 'From identity to identification: fixating the fragmented self.' *Media Culture Society* 35 (1): 44-51.

