

Vilniaus universitetas

TARPTAUTINIŲ SANTYKIŲ IR POLITIKOS MOKSLŲ INSTITUTAS

POLITIKOS IR MEDIJŲ MAGISTRO PROGRAMA

**KAMILĖ BARKAUSKAITĖ**

II kurso studentė

**FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMĖLIŲ VARTOTOJŲ KŪNO SAMPRATA**

**MAGISTRO DARBAS**

Darbo vadovė: prof. dr. D. Jakniūnaitė

Vilnius, 2022

## MAGISTRO DARBO PRIEŠLAPIS

**Magistro darbo vadovės išvados dėl darbo gynimo:**

.....  
.....  
.....

.....  
(data)

.....  
(v., pavardė)

.....  
(parašas)

**Magistro darbas įteiktas gynimo komisijai:**

.....  
(data)

.....  
(Gynimo komisijos sekretoriaus/ės parašas)

**Magistro darbo recenzentas/ė:**

.....  
(v., pavardė)

**Magistro darbų gynimo komisijos įvertinimas:**

.....

Komisijos pirmininkas/ė:

Komisijos nariai:

## PATVIRTINIMAS APIE ATLIKTO DARBO SAVARANKIŠKUMĄ

Patvirtinu, kad įteikiamas magistro darbas „Fizinio aktyvumo programėlių vartotojų kūno samprata“ yra:

1. Atliktas mano pačios ir nėra pateiktas kitam kursui šiame ar ankstesniuose semestruose;
2. Nebuvo naudotas kitame Institute/Universitete Lietuvoje ir užsienyje;
3. Nenaudoja šaltinių, kurie nėra nurodyti darbe, ir pateikia visą panaudotos literatūros sąrašą.

Vardas, pavardė

Kamilė Barkauskaitė

(parašas)

## BIBLIOGRAFINIS APRAŠAS

**Barkauskaitė K. Fizinio aktyvumo programėlių vartotojų kūno samprata:** Politikos ir medijų specialybės, magistro darbas / VU Tarptautinių santykių ir politikos mokslų institutas; darbo vadovė prof. dr. D. Jakniūnaitė. – V., 2022. – 51 p.

**Reikšminiai žodžiai:** fizinio aktyvumo programėlės, sporto programėlė „Strava“, išmanieji laikrodžiai, dviračių kompiuteriai, įtikinančios technologijos, kompaniono technologijos, sužaidybinimas, disciplina, kontrolė, savistaba, duomenys, kūnas.

Šiame darbe tiriamos fizinio aktyvumo programėlių, konkrečiai, išmaniųjų laikrodžių, sporto programėlės „Strava“ ir dviračių kompiuterių, vartotojų patirtys. Šio darbo tikslas yra nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja arba palaiko fizinio aktyvumo programėlės. Atliekamas kokybinis tyrimas surenkant duomenis interviu būdu. Darbo teorinį pagrindą sudaro Michel Foucault disciplinarinės visuomenės, Gilles Deleuze kontrolės visuomenės, Kevin Haggerty ir Richard Ericson prižiūrėtojų rinkinio ir dvigubų duomenų, B. J. Fogg įtikinančių technologijų konceptai, Richard M. Ryan ir Edward L. Deci apsisprendimo teorija, taip pat sužaidybinimo ir kompaniono technologijų idėjos, suteikiančios priegą atlikti gautų duomenų turinio analizę. Atlikus tyrimą prieinama prie išvados, kad fizinio aktyvumo programėlės vartotojams formuoja arba palaiko mechanišką santykį su savo kūnu.

# Turinys

<b>ĮVADAS</b> .....	5
<b>1. TEORINIS PAGRINDAS</b> .....	10
1.1 Disciplinarinė visuomenė .....	10
1.2 Kontrolės visuomenė .....	11
1.3 Prižiūrėtojų rinkinys ir dvigubi duomenys .....	11
1.4 Įtikinančios technologijos .....	12
1.5 Sužaidybinimas ir apsisprendimo teorija .....	14
1.6 Kompaniono technologijos .....	16
<b>2. FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMĖLIŲ VARTOTOJŲ KŪNO SAMPRATOS TYRIMAS</b> .....	18
<b>2.1 Tyrimo aprašymas</b> .....	18
<b>2.2 Tyrimo rezultatai</b> .....	24
2.2.1 Kam vartotojams reikia fizinio aktyvumo programėlių .....	25
2.2.2 Žaidybiniai elementai .....	28
2.2.3 Duomenų dalinimosi fizinio aktyvumo programėlėse ir socialinėse medijose ypatumai .	32
2.2.4 Išmaniųjų fizinio aktyvumo technologijų vartojimo reakcijos.....	36
2.2.5 Kaip suvokiami ir vertinami asmeniniai skaitmeniniai duomenys.....	41
<b>IŠVADOS</b> .....	45
<b>LITERATŪROS IR ŠALTINIŲ SĄRAŠAS</b> .....	47
<b>SUMMARY</b> .....	50
<b>PRIEDAI</b> .....	52
Priedas Nr. 1 .....	52
Priedas Nr. 2 .....	53
Priedas Nr. 3 .....	54
Priedas Nr. 4 .....	100

## ĮVADAS

Technologijoms vis sparčiau vystantis ir tampant prieinamomis vis didesnei daliai žmonių lėmė tai, kad šiuo metu jos pasitelkiamos tenkinti įvairias reikmes kasdien. Viena iš sričių, kurioje ekstensyviai taikomos technologijos – fizinis aktyvumas. Siūlomi įvairūs įrenginiai ir programos: krūtinės diržai, išmanieji laikrodžiai, dviračių kompiuteriai, fizinio aktyvumo programėlės ir t.t. Kiekvienas produktas vartotojui teikia tam tikrą informaciją ir yra naudojamas pagal asmeninius poreikius, tačiau ką galima išvelgti stebint šį fizinės veiklos atlikimo, panaudojant įvairias technologijas, reiškinių?

**Literatūros apžvalga.** Literatūroje yra kalbama apie analizuojamus kūnus ir pastebimas skirtingų kultūrų, politinių ideologijų ar kitas apraiškas. Dalis socialinių mokslų tyrėjų, nagrinėjančių sveikatos savistabos (angl. *self-tracking*) fenomeną, kalba apie Vakarietišką požiūrį į kūną ir sveikatos sistemą.<sup>1,2,3</sup> Scheper-Hughes ir Lock pateikia 3 perspektyvas, kaip galima žvelgti į kūną: pirma, individualus kūnas, kurio analizei taikomas fenomenologijos metodas, antra, socialinis kūnas, kuriam taikoma struktūralizmo arba simbolizmo prieiga, ir trečia, kūno politika, į kurią žvelgiama per poststruktūralizmo prizmę.<sup>4</sup> Rasta ir postfenomenologinių tyrimų, pavyzdžiui, Zheng atliko tyrimą, kuriuo buvo siekiama paaiškinti fitneso programėlių vartotojų ir sveikatos, fitneso praktikos santykius, kurie grįsti technologijomis.<sup>5</sup> Zheng teigia, kad apkritai savistabos tyrimai apima „nuo socio-politinių analizių, kurios pasitelkia savistabos ir vyriausybės fukojiškas teorijas (kaip, pavyzdžiui, Zakariah et al. darbe<sup>6</sup>), socio-psichologinių ir elgsenos tyrimų, kurie telkia dėmesį į sveikatos skatinimo efektyvumą, iki mokslo, technologijų ir visuomenės (angl. *Science, Technology and Society (STS)*) tyrimų, kurių dėmesio centre yra žmogaus-technologijos sąveika“.<sup>7</sup>

Scheper-Hughes ir Lock darbe pateikiamas siūlymas tyrimuose, susijusiuose su kūnu, taikyti emocijų studijas, nes „emocijos sukelia tiek jausmus ir kognityvines orientacijas, visuomenės moralę ir kultūrinę ideologiją, mes sakome, kad jos suteikia svarbų „trūkstantį ryšį“, galintį apjungti protą ir kūną, individą, visuomenę ir kūno politiką“.<sup>8</sup> Sharon savo analizėje pastebi „judėjimą link labiau

<sup>1</sup> Nancy Scheper-Hughes ir Margaret M. Lock, „The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology“, *Medical Anthropology Quarterly, New Series* 1, nr. 1 (1987 m.): 6–41.

<sup>2</sup> Tamar Sharon, „Self-Tracking for Health and the Quantified Self: Re-Articulating Autonomy, Solidarity, and Authenticity in an Age of Personalized Healthcare“, *Philosophy & Technology* 30, nr. 1 (2017 m. kovo): 93–121, <https://doi.org/10.1007/s13347-016-0215-5>.

<sup>3</sup> Deborah Lupton, „You Are Your Data: Self-Tracking Practices and Concepts of Data“, *Lifelogging: Digital Self-Tracking and Lifelogging - between Disruptive Technology and Cultural Transformation*, sud. Stefan Selke (Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, 2016), 68, <https://doi.org/10.1007/978-3-658-13137-1>.

<sup>4</sup> Scheper-Hughes ir Lock, „The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology“, 6–8.

<sup>5</sup> Elise Li Zheng, „Interpreting Fitness: Self-Tracking with Fitness Apps through a Postphenomenology Lens“, *AI & SOCIETY*, 2021 m. vasario 7 d., 1–2, <https://doi.org/10.1007/s00146-021-01146-8>.

<sup>6</sup> Amalina Zakariah, Sameer Hosany, ir Benedetta Cappellini, „Subjectivities in Motion: Dichotomies in Consumer Engagements with Self-Tracking Technologies“, *Computers in Human Behavior* 118 (2021 m. gegužės): 106699, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106699>.

<sup>7</sup> Zheng, „Interpreting Fitness“, 2.

<sup>8</sup> Scheper-Hughes ir Lock, „The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology“, 28–29.

personalizuotos sveikatos sistemos“, kurioje dėmesys kreipiamas į duomenis ir individus.<sup>9</sup> Pasitelkus dichotominį principą: įgalinimas vs. stebėjimas ir disciplinavimas, bendrai pagerinta sveikata vs. valstybės ir kolektyvinės atsakomybės už sveikatą disintegracija, geresnis (savęs) pažinimas vs. redukcionizmas ir skaičių nešališkumas, Sharon analizuoja sveikatos savistabą. Zakariah et al. etnografinis tyrimas pateikia dichotominius rezultatus, kaip vartotojai užsiima savistabos technologijomis (angl. *self-tracking technologies (STT)*): „sveikata ir mėgavimasis“, „darbas ir poilsis“, taip pat išskirti 4 iš jų atsiradę subjektai: t. y. „atperkantis aš“, „apdovanotas“, „ištikimas“ ir „inovatorius“. <sup>10</sup> Sharon taip pat aptaria, kokią įtaką personalizuota sveikatos apsauga gali daryti tokioms vertybėms kaip autonomija, solidarumas ir autentiškumas. <sup>11</sup> Sharon, remdamasi Burrows et al. ir Rose, teigia, kad „padidėjusi individuali atsakomybė už sveikatą yra suvokiama kaip simbolinė piliečių ir valstybės santykių transformacija platesniame gerovės perėjime į neoliberalų valdymo modelį pažangiose liberaliose visuomenėse“. <sup>12</sup> Neoliberalizmo bruožai, sveikatos savistabos srityje aptinkami ir daugelyje kitų darbų. <sup>13</sup>

Kalbant apie sveikatos savistabą, svarbu atkreipti dėmesį į programėlių duomenų rinkimą, reprezentaciją ir interpretavimą. Lupton, remdamasi McClucky, teigia, kad „tu esi tavo duomenys ir kai supranti tuos duomenis, gali pagal juos veikti“. <sup>14</sup> Be to, ji pabrėžia faktą, kad patys skaičiai nieko nereiškia, būtinas kontekstas, kuriame šie skaičiai apie save yra sugeneruojami. <sup>15</sup> Crawford et al. atkreipia dėmesį į tai, kad savistabos priemonės kaupia kūno sugeneruotą informaciją ir ją pateikia ne tik vartotojui, kad šis galėtų sužinoti ką nors apie save, bet ir pagrindinei kompanijai, taip pat dažnu atveju ir trečiųjų šalių kompanijomis. <sup>16</sup> Tokiu atveju, pirma, vartotojas praranda savo duomenų kontrolę, antra, vartotojas tampa žinomas kitoms šalims, trečia, gaunami duomenys panaudojami ne tik individo, bet ir apskritai masinei vartotojų analizei, ketvirta, trečiųjų šalių interesai gali tiesiogiai prieštarauti vartotojo interesams. <sup>17</sup> Apie tai, kaip privatūs duomenys gali būti kaupiami ir panaudojami savistabos technologijų kūrėjų saviems tikslams, pavyzdžiui, pateikiant tam tikras išvadas apie konkrečios vietovės gyventojus, kalba ir Lupton. <sup>18</sup> Ji taip pat kalba apie „platesnes tendencijas asmeninės informacijos rinkime skaitmeninėse formose ir pasisavinimą, ir šios

---

<sup>9</sup> Sharon, „Self-Tracking for Health and the Quantified Self“, 95.

<sup>10</sup> Zakariah, Hosany, ir Cappellini, „Subjectivities in Motion“, 1.

<sup>11</sup> Sharon, „Self-Tracking for Health and the Quantified Self“, 94–95.

<sup>12</sup> Ten pat, 101.

<sup>13</sup> Zakariah, Hosany, ir Cappellini, „Subjectivities in Motion“, 3.

<sup>14</sup> Lupton, „You Are Your Data: Self-Tracking Practices and Concepts of Data“, 65.

<sup>15</sup> Ten pat, 66.

<sup>16</sup> Kate Crawford, Jessa Lingel, ir Tero Karppi, „Our Metrics, Ourselves: A Hundred Years of Self-Tracking from the Weight Scale to the Wrist Wearable Device“, *European Journal of Cultural Studies* 18, nr. 4–5 (2015 m. rugpjūčio): 479–81, <https://doi.org/10.1177/1367549415584857>.

<sup>17</sup> Ten pat, 479–81.

<sup>18</sup> Lupton, „You Are Your Data: Self-Tracking Practices and Concepts of Data“, 61–62.

informacijos suprekinimą kaip dalį skaitmeninio žinojimo ekonomikos“.<sup>19</sup> Nuo asmeninės informacijos (skaitmeninės) pereinama prie didžiųjų duomenų aplinkos (angl. *big data*).

Tuo metu Sharon teigia, kad „sekimo prietaisų generuojamos didelės duomenų apimtys **žada individo santykių su savo sveikata, toliau su savo kūnu, savo psichika ir su savimi transformaciją**“.<sup>20</sup> Be to, pastebima, kad pasitikėjimas skaičiais tarsi paslėpia faktą, kad matavime visada yra politika ir kad skaičiai nėra visiškai neutralūs ir nešališki. Vadinasi, „jie yra suformuoti socialinio pasaulio, paplitusių ir paslėptų šališkumų bei įterptų vertės sprendimų.“<sup>21</sup> Panašų požiūrį išreiškia ir Deborah Lupton savo pranešime.<sup>22</sup> Sharon toliau pastebi, kad sekimo prietaisai kuria sveikatingumo, sveikatos, laimės idealus tokiais būdais, kurie sukuria stereotipus.<sup>23</sup>

Kristensen ir Ruckenstein skirtingai nei prieš tai pristatytuose darbuose, savo tyrime siekia atsiriboti nuo politinio-ekonominio konteksto ir savistabą įvardina kaip „savęs laboratoriją“, „kurioje tinkamos technologijos yra naudojamos kaip šaltiniai ir bendradarbiaujančios galimybės savęs kūrimo ir tobulinimo eigoje“.<sup>24</sup> Kitaip sakant, „savęs laboratorija“ jie vadina savistabos praktiką per technologijas, kai yra atsižvelgiama į gautus duomenis ir siekiama ne optimalių rezultatų, o eksperimentuojama (apie eksperimentavimą taip pat kalba ir Lupton<sup>25</sup>) ir atrandama kas nors nauja. Kristensen ir Ruckenstein tyrime pateikia 2 itin svarbius pastebėjimus: pirma, remiantis Schüll, rašoma, kad tam tikrais intervalais sukaupti ir išanalizuoti savistabos duomenys leidžia asmeniui sužinoti laikinus aspektus apie save arba, remiantis Sherman, rašoma, kad savistaba yra praktika, „kurioje savęs dalelės, išgautos ir atskirtos, tampa medžiaga išgyventos patirties perorganizavimui“.<sup>26</sup> Antra, užsimenama apie tai, kokią įtaką patirčiai daro savistaba, kaip ji ugdo pojūčius (angl. *introsensing*) ir kaip **savistabos technologijos „skatina proto ir kūno suvokimą esamoje aplinkoje**“.<sup>27</sup>

Dalis tyrėjų atkreipia dėmesį į sužaidybimo (angl. *gamification*) strategijas, naudojamas savistabos technologijose.<sup>28,29</sup> Taip pat yra tyrimas, kuris į savistabos technologijas žvelgia kaip į komunikacinį fenomeną, kuriame išskiriamos 3 dimensijos: „komunikacija su sistema, su savimi ir

---

<sup>19</sup> Ten pat, 62.

<sup>20</sup> Sharon, „Self-Tracking for Health and the Quantified Self“, 103.

<sup>21</sup> Ten pat, 105.

<sup>22</sup> Deborah Lupton, „Self-tracking cultures: towards a sociology of personal informatics“, *Proceedings of the 26th Australian Computer-Human Interaction Conference on Designing Futures: the Future of Design, OzCHI '14* (New York, NY, USA: Association for Computing Machinery, 2014), 78, <https://doi.org/10.1145/2686612.2686623>.

<sup>23</sup> Sharon, „Self-Tracking for Health and the Quantified Self“, 105.

<sup>24</sup> Dorthe Brogård Kristensen ir Minna Ruckenstein, „Co-Evolving with Self-Tracking Technologies“, *New Media & Society* 20, nr. 10 (2018 m. spalio): 3625–26, <https://doi.org/10.1177/1461444818755650>.

<sup>25</sup> Lupton, „You Are Your Data: Self-Tracking Practices and Concepts of Data“, 62.

<sup>26</sup> Kristensen ir Ruckenstein, „Co-Evolving with Self-Tracking Technologies“, 3627.

<sup>27</sup> Ten pat, 3627.

<sup>28</sup> Lupton, „Self-tracking cultures“.

<sup>29</sup> Lobna Hassan ir kt., „Gameful Self-Regulation: A Study on How Gamified Self-Tracking Features Evoke Gameful Experiences“, 2020, 10.



su socialiniais bendraminčių tinklais“.<sup>30</sup> Crawford et al. teigia, kad didelio dėmesio iš mokslininkų, tyrinėjančių savistabos technologijas sulaukia „Kiekybiškai įvertintas aš judėjimas“ (angl. *Quantified Self (QS) movement*).<sup>31</sup> Crawford et al. analizavo savistabos produktų reklamas ir pastebėjo, kad tiek pirmųjų svarstyklių, tiek šiuolaikinių priemonių, tarkim, apyrankių, galinčių pateikti duomenis, šūkliai susiję su prietaiso siūlomu „savęs pažinimu ir per tai nauju kūno kontrolės pojūčiu, kuris veda į geresnį gyvenimą“.<sup>32</sup>

**Darbo problema ir temos aktualumas.** Galima pastebėti, kad fizinio aktyvumo arba sporto programėlių pasiūla yra itin gausi. Tuo galima įsitikinti nuėjus į mobiliųjų telefonų parduotuves, pavyzdžiui, „Google Play“ arba „App Store“. Dažnu atveju mobiliuosiuose įrenginiuose fizinio aktyvumo programėlės jau būna integruotos, tad nieko papildomai būsimam vartotojui atsisiųsti ar integruoti nereikia. Be to, galima pastebėti medijose pateikiamas išmaniųjų laikrodžių, netgi išmaniųjų laikrodžių, skirtų vaikams, taip pat dviračių kompiuterių ir kitų išmaniųjų įrenginių, kurie veikia tuo pačiu fizinio aktyvumo programėlių principu reklamas. Galima teigti, kad pasitelkiant medijas yra siekiama didinti savistabos priemonių vartojimą.

Atlikus literatūros analizę buvo pastebėta, kad dalis tyrėjų nurodo fizinio aktyvumo programėlių vartotojų santykio su savo kūnu pokyčius arba nurodo fizinio aktyvumo programėlių įtaką savitam vartotojų kūno suvokimui, tačiau plačiau apie tai nėra kalbama. Dėl šios priežasties kyla klausimas – **kokį santykį su kūnu vartotojams formuoja arba palaiko fizinio aktyvumo programėlės?** Įdomu tai, kad šis klausimas yra gana kompleksiškas, t. y. apjungiantis tiek technologijas, tiek vartojimo ypatumus, tiek vartotojų kūnus.

Negana to, svarbu atkreipti dėmesį ir į dabartinį kontekstą: prasidėjus Covid-19 pandemijai valdžios institucijos priėmė sprendimą, draudžiantį vykdyti sportinę veiklą sporto klubuose ir panašiose vietose. Taip pat buvo skatinama likti namuose. Numanoma, kad tai darė įtaką žmonių fizinės veiklos vykdymo sprendimams.

**Darbo tikslas.** Iš prieš tai įvardinto darbo probleminio klausimo buvo išsikeltas tikslas – nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja arba palaiko fizinio aktyvumo programėlės.

**Darbo uždaviniai.** Darbo tikslui pasiekti buvo išsikelti šie uždaviniai:

1) atlikti literatūros analizę ir įžvelgti, kokie santykiai su kūnu gali būti formuojami, pasitelkiant savistabos priemones, t. y. fizinio aktyvumo programėles;

---

<sup>30</sup> Stine Lomborg ir Kirsten Frandsen, „Self-Tracking as Communication“, *Information, Communication & Society* 19, nr. 7 (2016 m. liepos 2 d.): 1015, <https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1067710>.

<sup>31</sup> Crawford, Lingel, ir Karppi, „Our Metrics, Ourselves“, 484.

<sup>32</sup> Ten pat, 486.

- 2) remiantis literatūros analize ir atsižvelgiant į pasirinktose tirti fizinio aktyvumo programėlėse esančius dizaino elementus, sukonstruoti metodologinę prieigą, tinkamą ieškoti atsakymo į išsikeltą probleminį tyrimo klausimą;
- 3) empiriniu tyrimu nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja arba palaiko pasirinktos fizinio aktyvumo programėlės.

**Metodologija.** Kadangi darbe analizuojamos fizinio aktyvumo programėlių vartotojų patirtys, t. y. kaip šie vartotojai suvokia, vertina ir kokį santykį turi tiek su naudojamomis fizinio aktyvumo programėlėmis, tiek su savo pačių kūnais, dėl to nuspręsta daryti interviu, šiuo apklausos būdu gauti medžiagą ir ją analizuoti.

Iš viso buvo atlikti 12 interviu. Jie analizuoti turinio tematinės analizės būdu. Šio baigiamojo darbo struktūra tokia: pradžioje pristatomas teorinis pagrindas, kuris reikalingas vėliau analizuojant interviu metu gautus duomenis, pristatomas tyrimas, t. y. nurodomas, koks buvo išsikeltas empirinio tyrimo tikslas, uždaviniai, kuo remiantis buvo pasirinkta konkreti metodologinė prieiga, taip pat pristatoma kokiais kriterijais remiantis buvo atrinkti informantai, kaip vyko duomenų rinkimas, duomenų analizė ir koks buvo tyrėjo vaidmuo. Vėliau pristatomi gauti tyrimo rezultatai, interpretacijos. Galiausiai išvadose pateikiamas išsamus atsakymas į darbo probleminį klausimą.

# 1. TEORINIS PAGRINDAS

Šioje dalyje pristatomas teorinis pagrindas, kuriuo remiantis vėliau pristatoma tyrimo metu gautų duomenų interpretacija. Darbo teorinį pagrindą sudaro: Michel Foucault disciplinarinės visuomenės konceptas, Gilles Deleuze kontrolės visuomenės konceptas, toliau Kevin Haggerty ir Richard Ericson pateikiamos prižiūrėtojų rinkinio ir dvigubų duomenų idėjos, taip pat B. J. Fogg įtikinančių technologijų konceptas. Vėliau pereinama prie sužaidybinimo reiškinio pristatymo, Richard M. Ryan ir Edward L. Deci apsisprendimo teorijos ir galiausiai pateikiamos idėjos apie kompaniono technologijas. Toks teorinių sąvokų ir idėjų derinys sudarytas tam, kad atkreipiant dėmesį į fizinio aktyvumo programėlių funkcijas, veikimo principus ir pan. būtų galima išvelgti, koks santykis ir kokiais būdais su kūnu gali būti formuojamas arba palaikomas šiomis technologijomis. Toliau eiliškumo tvarka pateikiamos minėtos teorijos.

## 1.1 Disciplinarinė visuomenė

Michel Foucault darbe „Disciplinuoti ir bausti: kalėjimo gimimas“ atkreipė dėmesį į tai, kokie pokyčiai įvyko valstybės institucijose XVII-XVIII amžiuje ir kokiais naujais būdais jos pradėjo disciplinuoti **individus**. Disciplina Foucault įvardija kaip „<...> metodus, leidžiančius skrupulingai kontroliuoti kūno veiksmus, sukaustančius nuolatinėje priklausomybėje jo jėgas ir išskiepiančius jam paklusnumo-naudingumo santykį <...>“, kitaip sakant, „disciplina gamina nuolankius, ištreniruotus, „paklusnius“ kūnus“. <sup>33</sup> Taigi, disciplinarinės visuomenės koncepte centrinis elementas yra būtent kūnas, nes „<...> jis formuojamas, muštruojamas, juo manipuliuojama, jis paklūsta, reaguoja, įgyja įgūdžius arba gausina savo jėgas“. <sup>34</sup>

Siekiant minėto paklusnumo-naudingumo santykio sukūrimo ir palaikymo pasitelkiama ne bet kokia, o tam pritaikyta **erdvė**, kuri pasižymi analitiškumu; vykdoma **veiklos kontrolė**, kurią sudaro dienotvarkė, temporalinė veiksmo gradacija, kūno ir gestų koreliacija, artikuliacija kūnas-objektas ir nuodugnus individo išnaudojimas; **laiko vertimas kapitalu** taikant skirtingus metodus, tokius kaip trukmės skirstymas į tikslią pabaigą turinčius segmentus, analitinės schemas taikymas, siekiant išvengti kartojimų, segmento užbaigimas egzaminu, įvedamos individualizuotos pratimų sekos; **tarpusavio jėgų komponavimas**, kai individo kūnas tampa mechanizmo dalimi, kuriamas sudėtinis laikas, taikoma komandavimo sistema; **hierarchinė priežiūra**, įvedamas **baudžiamasis mechanizmas**, kurį sudaro 2 elementai: atlygis ir bauda, tokia sistema normalizuoja, **ritualizuojamas egzaminas** ir taikomos kitos, iki menkiausių detalių apgalvotos, priemonės. <sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> Michel Foucault, *Disciplinuoti ir bausti: kalėjimo gimimas* (Vilnius: Baltos lankos, 1998), 167–68.

<sup>34</sup> Ten pat, 166.

<sup>35</sup> Ten pat, 172–221.

## 1.2 Kontrolės visuomenė

Atsispirdamas nuo Foucault idėjų Gilles Deleuze pastebi pokyčius, kurie įvyko po Antrojo pasaulinio karo.<sup>36</sup> Jo teigimu, naujos institucinės jėgos sukėlė disciplinos krizę, t. y. pakeitė iki tol vyravusį santykį su uždromis aplinkomis, o tai lėmė Foucault įvardintos disciplinarinės visuomenės prasidėjusį virsmą į kontrolės visuomenę (angl. *societies of control*).<sup>37</sup> Deleuze, lygindamas šias dvi visuomenes, nurodo, kad skirtingai nei disciplinarinėse visuomenėse „kontrolės visuomenėse niekuomet su nieku nebūna baigta – verslas, mokymas ir karinė tarnyba egzistuoja kartu kaip tos pačios moduliacijos, tam tikro universalios deformatoriaus metastabilios būsenos“.<sup>38</sup> Kitas pastebėtas skirtumas – disciplinarinėje visuomenėje individą žymi parašas ir imatrikuliacijos numeris, „parodantis jo vietą masėje“,<sup>39</sup> o kontrolės visuomenėje svarbiu tampa kodas, dar tiksliau – slaptažodis.<sup>40</sup> Šioje vietoje Deleuze įveda „divido“ sąvoką, pakeičiančią „individą“, ir ją sieja su skaitmenine kontrolės kalba, kuri „yra sudaryta iš kodų, rodančių, ar leidžiama, ar draudžiama prieiti prie tam tikros informacijos“.<sup>41</sup> Be abejonės, ši įvardinta transformacija yra susijusi su technologine pažanga. Deleuze technologinę evoliuciją įvardija kaip kapitalizmo mutaciją ir nurodo, kad kontrolės visuomenės tipą reprezentuoja informacinės technologijos ir kompiuteriai, „<...> kur pasyvų pavojų kelia [informaciniai] trukdžiai, o aktyvų – piratavimas ir užkrėtimas virusais“.<sup>42</sup>

Svarbu ir tai, kad kreipdamas žvilgsnį į ateitį Deleuze pateikia skirtingų sistemų: kalėjimo, švietimo, verslo ir, svarbiausia, sveikatos apsaugos pokyčius, nurodydamas, kad būtent joje „<...> matome naują mediciną „be gydytojų ar pacientų“, kuri tik iškelia potencialius ligonius ir rizikos grupei priklausančius subjektus, ir tai neturi nieko bendra su siekiu individualizuoti gydymą, kaip mėgstama tvirtinti, – tiesiog šitaip individualus ar eilės tvarka suskaičiuotas kūnas pakeičiamas koduota „dividų“ mase, kurią reikia kontroliuoti“.<sup>43</sup> Panašią poziciją vėliau išreiškia ir literatūros apžvalgos dalyje minėta Sharon.<sup>44</sup>

## 1.3 Prižiūrėtojų rinkinys ir dvigubi duomenys

Kevin Haggerty ir Richard Ericson toliau gilinasi į Deleuze ir Félix Guattari idėjas ir jas plėtė. Jų darbe įvedamas „prižiūrėtojų rinkinio“ (angl. *surveillant assemblage*) konceptas ir nurodomas jo veikimo principas, kuris „<...> abstrahuoja žmonių kūnus iš jų teritorinių aplinkų ir paskirsto juos į

---

<sup>36</sup> Gilles Deleuze, „Priešas apie kontrolės visuomenę“, *Derybos: 1972-1990*, sud. Nijolė Keršytė ir Diana Bučiūtė, vert. Audronė Žukauskaitė (Baltos lankos, 2012), 273.

<sup>37</sup> Ten pat, 273.

<sup>38</sup> Ten pat, 275.

<sup>39</sup> Ten pat, 275.

<sup>40</sup> Ten pat, 276.

<sup>41</sup> Ten pat, 276.

<sup>42</sup> Ten pat, 277.

<sup>43</sup> Ten pat, 279.

<sup>44</sup> Sharon, „Self-Tracking for Health and the Quantified Self“, 103.

atskiras srautų serijas“.<sup>45</sup> Kaip teigia Haggerty ir Ericson, „šie srautai tada yra iš naujo surenkami į skirtingus „dvigubus duomenis“ (angl. *data doubles*), kurie gali būti kruopščiai ištirti ir nutaikyti intervencijai“.<sup>46</sup> Pastebima ir tai, kad „prižiūrėtojų rinkinys“ yra veiksnys, keičiantis prižiūrėjimo paskirtį, hierarchijas ir privatumo instituciją.<sup>47</sup> Taigi, dar kartą galime pastebėti kaip technologinė pažanga įgalina naujas priežiūros priemones ir kaip jos keičia iki tol vyravusius tiek galios santykius, tiek kitus socialinio gyvenimo aspektus.

Atskirą dėmesį šioje vietoje derėtų skirti Haggerty ir Ericson pristatomam naujam kūno tipui, kuris atsiranda šiam tampant gryna (angl. *pure*) informacija.<sup>48</sup> Kitais žodžiais tariant, žmogaus kūnas nebėra apčiuopiamas objektas, esantis tam tikroje vietoje, o cirkuliuoja neapčiuopiamuose duomenų srautuose. Grižtant prie naujojo kūno tipo arba „dvigubų duomenų“, Haggerty ir Ericson teigia, kad jie juda skirtinguose skaičiavimų centruose, kurie juos priima, ir veikia kaip objektai, žymintys priėjimą prie šaltinių, paslaugų ir galios tokiais būdais, kurie neretai žmogui yra nežinomi.<sup>49</sup> Kitas svarbus aspektas, liečiantis „dvigubus duomenis“ yra tas, kad „vietoje to, kad būtų tikslūs ar netikslūs realių individų vaizdavimai, jie yra pragmatikos forma: diferencijuoti pagal tai, kiek naudingi jie yra leisdami institucijoms diskriminuoti populiacijas“.<sup>50</sup> Vadinasi, „dvigubi duomenys“ yra kontroliuojami ne tik individo ir tai, ką jie „reprezentuoja“ yra ne technologijų vartotojo visuma, o tik pagal tam tikrus kriterijus atrinktos dalys.

#### 1.4 Įtikinančios technologijos

B. J. Fogg teigia, jog įtikinančios technologijos (angl. *persuasive technology*), t. y. „kompiuterinės sistemos, suprojektuotos keisti žmonių požiūrį ir elgesį“ aptinkamos dar 1970-1980 m., kuriomis buvo skatinamas sveikatingumas ir produktyvumas darbovietėse, tačiau šių technologijų spartesnis kūrimas prasidėjo kartu su interneto atsiradimu 1990-ųjų gale.<sup>51</sup> Sparčiai tobulėjant technologijoms ir didėjant žmonių skaičiui, kurie jomis naudojosi, kito ir sudėtingėjo įtikinančių technologijų dizainas ir jų pritaikymas skirtingiems įrenginiams. Mobilieji telefonai kartu su prieiga prie interneto ilgainiui tapo neatsiejama daugelio žmonių kasdienybė, dėl to įtikinančios technologijos pradėtos taikyti ir jiems. Įtikinančios technologijos turi pranašumą prieš tradicines įtikinančias medijas (pvz.: lauko reklamą) dėl vienos iš svarbiausių savybių – interaktyvumo.<sup>52</sup> Fogg sukūrta kaptologijos, t. y. kompiuterių kaip įtikinančių technologijų, mokslo sritis remiasi žmogaus-kompiuterio sąveika

---

<sup>45</sup> Kevin D. Haggerty ir Richard V. Ericson, „The Surveillant Assemblage“, *The British Journal of Sociology* 51, nr. 4 (2000 m. gruodžio): 606, <https://doi.org/10.1080/00071310020015280>.

<sup>46</sup> Ten pat, 605.

<sup>47</sup> Ten pat, 605.

<sup>48</sup> Ten pat, 613.

<sup>49</sup> Ten pat, 613.

<sup>50</sup> Ten pat, 614.

<sup>51</sup> B. J. Fogg, *Persuasive Technology: Using Computers to Change What We Think and Do*, The Morgan Kaufmann Series in Interactive Technologies (San Francisco: Morgan Kauffman Publishers, 2003), 1.

<sup>52</sup> Ten pat, 6.

(angl. *human-computer interaction, HCI*), kas reiškia, kad tiriama ne kaip žmonės yra motyvuojami ar įtikinami per kompiuterinius produktus, o per patį bendravimą su jais, nes „kompiuteriai gali proaktyviai ieškoti, kaip motyvuoti ir daryti įtaką vartotojams, remdamiesi juose užprogramuotomis strategijomis ir rutinomis“.<sup>53</sup>

Grįžtant prie įtikinančių technologijų, kurios taikomos mobiliems telefonams, galima paminėti jų papildomą potencialą įtikinti žmones tinkamu metu ir tinkamoje vietoje, dėl mano jau minėtos priežasties – mobiliojo telefono nuolatinio turėjimo su savimi.<sup>54</sup> 2001 m. atliktas tyrimas, kurio metu buvo analizuojamos 72 skirtingos mobiliųjų telefonų programėlės, susijusios su sveikata. Padaryta išvada, kad jos naudoja panašius metodus: suteikia sekimo galimybę, analizę ir nurodymus.<sup>55</sup> Mobilieji telefonai, kurie yra prijungti prie mobiliojo interneto ryšio, išskirtinai gali suteikti dabartinę, sąlyginę (atsižvelgiama į vartotojo tikslus, kontekstą, aktualumą) ir suderintą (su kitais žmonėmis ar įrenginiais) informaciją.<sup>56</sup>

2009 m. Fogg pristatė savo elgesio modelį (angl. *Fogg Behavior Model, FBM*), kuriame nurodoma, kad, norint pakeisti žmogaus elgesį, vienu metu turėtų pasireikšti 3 sąlygos: motyvacija, gebėjimas ir dirgiklis (angl. *trigger*).<sup>57</sup> Beje, Fogg, pristatydamas savo 8 pakopų dizaino procesą, skirtą įtikinančių technologijų kūrejams, šias 3 sąlygas įvardina trečioje, „kas trukdo numatytam elgesiui“, pakopoje, o tai tik įrodo jų svarbą.<sup>58</sup> Šis modelis tvirtina, jog didėjant motyvacijai arba gebėjimui (arba abiem vienu metu) ir esant dirgikliui, didėja ir tikimybė, jog žmogus pradės elgtis taip, kaip buvo numatyta. Fogg atkreipia dėmesį į tai, kad įtikinančių technologijų dizaineriai turėtų ne tik stengtis didinti motyvaciją, bet taip pat ir didinti gebėjimus, t. y. supaprastinti elgseną, tam, kad būtų siekiama numatytos elgsenos.<sup>59</sup> Turima omenyje tai, kad, pavyzdžiui, žmogui esant net labai motyvuotam, jis ne pradės naudotis fizinio aktyvumo programėle, jeigu prisijungimas prie jos bus itin sudėtingas, kitaip sakant, reikalaujantis tam tikrų gebėjimų. Dėl to prisijungimo elgsenos supaprastinimas iš karto didina šansus, kad asmuo sportuos, naudodamasis mobiliąja programėle. FBM nurodyti 3 pagrindiniai motyvatoriai, kurie įvardyti kontrasto principu: 1) malonumas-skausmas, 2) viltis-baimė, 3) socialinis priėmimas-atstumimas.<sup>60</sup> Siekiant didinti žmogaus gebėjimus (supaprastinti elgseną), reikia atsižvelgti į 6 elementus ir būtinai visus iš jų: laiką, pinigus, fizines pastangas, „smegenų ciklus“ (kitaip tariant, įtemptą smegenų darbą arba mąstymą), „socialinį

---

<sup>53</sup> Ten pat, 16.

<sup>54</sup> Ten pat, 183.

<sup>55</sup> Ten pat, 186.

<sup>56</sup> Ten pat, 195.

<sup>57</sup> B. J. Fogg, „A Behavior Model for Persuasive Design“, *Proceedings of the 4th International Conference on Persuasive Technology - Persuasive '09* (the 4th International Conference, Claremont, California: ACM Press, 2009), 1, <https://doi.org/10.1145/1541948.1541999>.

<sup>58</sup> B.J. Fogg, „Creating Persuasive Technologies: An Eight-Step Design Process“, 2009, 3.

<sup>59</sup> Fogg, „A Behavior Model for Persuasive Design“, 3.

<sup>60</sup> Ten pat, 4.

nuokrypį“ (ėjimą prieš normą, taisyklių laužymą) ir nerutiniškumą. Šiame modelyje taip pat įvardinti 3 galimi dirgikliai: „signalas“ (veikia kaip priminimas), „pagalbininkas“ (padeda atlikti veiksmus paprastesniais būdais), ir „kibirkštis“ (didina motyvaciją).<sup>61</sup>

### 1.5 Sužaidybinimas ir apsisprendimo teorija

Kadangi šiame baigiamajame darbe yra svarbūs fizinį aktyvumą skatinančių programėlių dizaino elementai, atkreipiamas dėmesys į sužaidybinimo (angl. *gamification*) konceptą, kuris taip pat būdingas ir jau minėti žmogaus-kompiuterio sąveikai. Sebastian Deterding ir kt. sužaidybinimą apibrėžia kaip „žaidimo dizaino elementų naudojimą nežaidybinuose kontekstuose“ ir nurodo, kad jis yra plačiai taikomas, pavyzdžiui, produktyvumo, finansų, sveikatos, švietimo, tvarumo, žinių ir pramoginės žiniasklaidos ir kitose srityse.<sup>62</sup> Tuo metu Gustavo F. Tondello ir kt., remdamiesi Juho Hamari, Jonna Koivisto ir Harri Sarsa, taip pat Marigo Raftopoulos, Steffen Walz ir Stefan Greuter bei Katie Seaborn ir Deborah I. Fels atliktais darbais, teigia, kad „sužaidybinimas <...> papildo vartotojo patirčių (angl. *user experience, UX*) metodus tam, kad padidintų vartotojo motyvaciją ir įsitraukimą daugelyje skirtingų sričių, tokių kaip švietimas, sveikata, socialiniai tinklai ir verslas.“<sup>63</sup> Vadinas, sužaidybinimo taikymas yra itin platus ir jo apraiškų galima aptikti įvairiuose prieš tai išvardytuose sektoriuose. Ne išimtis ir fizinio aktyvumo programėlės, kurios dėl tam tikrų savo savybių-funkcijų galėtų būti priskiriamos šioms kategorijoms, pavyzdžiui, dėl suteikiamos galimybės pasirinkti skirtingų sporto šakų režimus atliekant fizinę veiklą – sveikatos kategorijai, dėl suteikiamos galimybės komunikuoti su kitais vartotojais – socialinių tinklų kategorijai ir t.t.

Pagal Deterding ir kt. žaidimų dizaino elementai gali būti skirstomi į 5 lygius: žaidimo sąsajų dizaino modelius (pvz., ženkliukai, lyderių lentos, lygiai), žaidimo dizainų modelius ir mechanikas (pvz., laiko suvaržymai, riboti šaltiniai, posūkiai), žaidimo dizaino pagrindus ir euristikas (pvz., ilgalaikis žaidimas, aiškūs tikslai, žaidimo stilių gausa), žaidimo modelius (pvz., iššūkis, fantazija, smalsumas, žaidimo dizaino atomai ir t.t.) ir žaidimo dizaino metodus (pvz., žaidimo testavimas, vertės (angl. *value conscious*) žaidimo dizainas, *playcentric* dizainas).<sup>64</sup> Galima teigti, kad siekiant nustatyti, ar analizuojamame produkte, šiuo atveju – fizinio aktyvumo programėlėse, yra taikomas sužaidybinimas, pirma, būtina identifikuoti šiuos žaidimų dizaino elementus ir, antra, atkreipti dėmesį į kontekstą, t. y. produkto paskirtį, tikslus ir t. t.

Kadangi sužaidybinimas yra naudojamas vartotojų motyvacijos didinimui, derėtų atkreipti dėmesį į tai, kuo remiantis šis procesas vyksta. Richard M. Ryan ir Edward L. Deci pristatė

---

<sup>61</sup> Ten pat, 6.

<sup>62</sup> Sebastian Deterding ir kt., „From Game Design Elements to Gamefulness: Defining ‚Gamification‘“, *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*, 2011, 9.

<sup>63</sup> Gustavo F. Tondello ir kt., „Heuristic Evaluation for Gameful Design“, *Proceedings of the 2016 Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play Companion Extended Abstracts (CHI PLAY '16: The annual symposium on Computer-Human Interaction in Play, Austin Texas USA: ACM, 2016)*, 315, <https://doi.org/10.1145/2968120.2987729>.

<sup>64</sup> Deterding ir kt., „From Game Design Elements to Gamefulness: Defining ‚Gamification‘“, 12.

apsisprendimo teoriją (angl. *Self-Determination Theory*), kurioje yra nagrinėjama „<...> žmonių įgimto vystymosi tendencijos ir įgimtų psichologinių poreikių, kurie yra esminiai jų [žmonių] savęs motyvacijai ir asmenybės integracijai, taip pat kaip ir sąlygos, kurios skatina tuos pozityvius procesus“.<sup>65</sup> Ryan ir Deci nustatė 3 poreikius: remdamiesi Harter ir White, **kompetencijos** (angl. *competence*) **poreikius**, remdamiesi Baumeister ir Leary bei Reis, **susijimą** (angl. *relatedness*) ir remdamiesi deCharms ir Deci, **autonomiją** (angl. *autonomy*), „kurie pasirodo esantys esminiai lengvinant natūralių polinkių vystymuisi ir integracijai optimalų funkcionavimą, taip pat kaip ir konstruktyviam socialiniam vystymui ir asmeninei savijautai“.<sup>66</sup>

Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad šioje teorijoje autonomijos sąvoka „nurodo ne buvimą nepriklausomam, atsiskyrusiam ar savanaudiškam, bet veikiau valios jausmą, kuris gali lydėti bet kokią veiksmą, ar priklausomą, ar nepriklausomą, kolektyvinį ar individualų“.<sup>67</sup> Richard M. Ryan, C. Scott Rigby ir Andrew Przybylski, pristatydami Ryan ir Deci apsisprendimo teoriją ir remdamiesi White ir Deci nurodo, kad kompetencija apibrėžiama kaip „iššūkio poreikis ir efektyvumo jausmai“, o remdamiesi La Guardia, Ryan ir kt. bei Ryan ir Deci, teigia, kad „susijimas yra patiriamas, kai asmuo jaučiasi susijęs su kitais“.<sup>68</sup>

Remiantis Andres Francisco Aparicio ir kt. galima teigti, kad skirtingi žaidimų dizaino elementai gali būti pasitelkti tenkinant būtent vartotojų kompetencijos, susijimo ir autonomijos poreikius, taip didinant jų motyvaciją, pavyzdžiui, žaidimų dizaino elementai, tenkinantys autonomijos poreikį, yra profiliai, avatarai, makrokomandos, konfigūruojama sąsaja, alternatyvios veiklos, privatumo kontrolė ir pranešimų kontrolė, kompetencijos: pozityvus grįžtamasis ryšys, optimalus iššūkis, progresyvi informacija, intuityvūs valdikliai, taškai, lygiai, lyderių lentos, ir galiausiai ryšio: grupės, žinutės, tinklaraščiai, ryšys su socialiniais tinklais ir pokalbis.<sup>69</sup>

Nors sužaidybinimas dažnu atveju yra pateikiamas kaip naudinga priemonė siekiant tam tikrų tikslų, tačiau pastebimos ir sužaidybinimo keliamos problemos. Antonio Maturio ir Francesca Setiffi atliko tyrimą, kuriame buvo analizuojamos svorio metimo programėlės, kuriose sužaidybinimas atliko emocinio palaikymo funkciją.<sup>70</sup> Tyrimo išvadose išskirtos 4 rizikos. Pirmojoje teigiama: „redukcionistinė samprata, kad nutukimas yra individuali problema ir kad tapimas lieknėsiam

---

<sup>65</sup> Richard M Ryan ir Edward L Deci, „Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being“, *American Psychologist*, 2000 m., 68.

<sup>66</sup> Ten pat, 68.

<sup>67</sup> Ten pat, 74.

<sup>68</sup> Richard M. Ryan, C. Scott Rigby, ir Andrew Przybylski, „The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach“, *Motivation and Emotion* 30, nr. 4 (2006 m. gruodžio 12 d.): 349–50, <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>.

<sup>69</sup> Andrés Francisco Aparicio ir kt., „Analysis and Application of Gamification“, *Proceedings of the 13th International Conference on Interacción Persona-Ordenador - INTERACCION '12* (the 13th International Conference, Elche, Spain: ACM Press, 2012), 2, <https://doi.org/10.1145/2379636.2379653>.

<sup>70</sup> Antonio Maturio ir Francesca Setiffi, „The Gamification of Risk: How Health Apps Foster Self-Confidence and Why This Is Not Enough“, *Health, Risk & Society* 17, nr. 7–8 (2016 m. vasario): 477, <https://doi.org/10.1080/13698575.2015.1136599>.



priklauso iš esmės nuo individualios motyvacijos, nukreipia žvilgsnį nuo svarbių socialinių sąlygų, kurios yra žinomos kaip stipriai veikiančios sveikatą.“ Antroje išvadoje buvo pastebėta, kad „bet koks ryšys su socialine ir politine nutukimo dimensijomis yra sumenkintas, tai apriboja tokius sprendimus, kuriuos mes galbūt apsvaistytume.“ Trečiojoje kalbama apie įspėjimus ir saugumo instrukcijas, skirtas vartotojams, kurie pasirenka laikytis dietos, naudodami programėlę, ir galiausiai, ketvirtojoje akcentuojamos rizikos, susijusios su diskriminacija „tarp žmonių, kurie renkasi dalintis savo savistabos duomenimis, ir žmonėmis, kurie nesirenka <...>“. <sup>71</sup>

Maged N. Kamel Boulous ir Stephen P. Yang tyrime, kurio objektas buvo pratimų žaidimai (angl. *exergames*), t. y. „video žaidimai, kurie reikalauja fizinės veiklos žaidimui“, <sup>72</sup> buvo pastebėtos tokios problemos: vietos privatumo, GPS (angl. *Global Positioning System*, liet. globali padėties nustatymo sistema) signalo, saugumo, kai kalbama, pavyzdžiui, apie pavojingas vietas, į kurias žaidėjai gali patekti fiziškai, taip pat informacinio saugumo ir įspėjimo, pavyzdžiui, informuojant žaidėjus apie žaidimo laiką ar fizinį krūvį, kas yra itin aktualu vartotojams, turintiems sveikatos problemų.

## 1.6 Kompaniono technologijos

Taip pat fizinį aktyvumą skatinančias programėles galima priskirti kompaniono technologijoms (angl. *companion-technology*) dėl žmogaus-technologijos sąveikos (angl. *human-technology interaction*, *HCI*) ir šių technologijų sistemoms būdingų charakteristikų: kompetencijos, individualumo, adaptyvumo, prieinamumo, bendradarbiavimo ir patikimumo, kurios matomos „integruojant sistemų techninį funkcionalumą su kognityvių procesų kombinacija“. <sup>73</sup> Vienas iš būdų kaip galima nustatyti šias savybes konkrečiose programėlėse, – atsižvelgti į atskirus dizaino elementus, kurie paremti minėta žmogaus-technologijų sąveika. Kompaniono sistemos apskritai yra įvardijamos kaip „kognityvinės techninės sistemos, kurios išmaniai adaptuoja savo funkcionalumą pagal individualius vartotojo reikalavimus, gebėjimus, pageidavimus ir dabartinius poreikius“. <sup>74</sup> Tai reiškia, kad nuo to, kokia informacija yra gaunama, priklauso, kaip į ją yra reaguojama – veikiama. Iliustratyvus pavyzdys galėtų būti toks: fizinį aktyvumą skatinančios programėlės rodo sudegintų kalorijų skaičių, atitinkamai pasirenkamas sportinės veiklos variantas: važiavimas dviračiu, plaukimas, bėgimas ir t.t. Veikimas pagal gautą personalizuotą informaciją čia itin svarbus.

Apibendrinant teorinę dalį galima teigti, kad disciplinarinės visuomenės konceptas šiame darbe yra svarbus tuo, nes suteikia priegią į fizinio aktyvumo programėles žvelgti kaip į savidisciplinos

---

<sup>71</sup> Ten pat, 491.

<sup>72</sup> Maged N. Kamel Boulous ir Stephen P. Yang, „Exergames for Health and Fitness: The Roles of GPS and Geosocial Apps“, *International Journal of Health Geographics* 12, nr. 1 (2013 m.): 1, <https://doi.org/10.1186/1476-072X-12-18>.

<sup>73</sup> Susanne Biundo ir Andreas Wendemuth, *Companion Technology: A Paradigm Shift in Human-Technology Interaction* (Springer, 2017), 1.

<sup>74</sup> Ten pat, 2.

priemonės. Žinant, kuo pasižymi, reiškiasi disciplinavimas galima šį reiškinį identifikuoti ir jį sieti su dabartiniu kontekstu, pasekmėmis, ateities galimybėmis ir t.t. Kitaip tariant, šis konceptas leidžia nagrinėti išmaniąsias technologijas ir jų įtaką, pavyzdžiui, socialiniams procesams. Kontrolės visuomenės konceptas yra naudingas, nes nurodo, kokie sunkiai atpažįstami procesai gali vykti naudojant išmaniąsias technologijas ir kuo remiantis yra susiduriama su kontrole. Tai taip pat leidžia padaryti ir įvardyti prižiūrėtojų rinkinio ir dvigubų duomenų veikimo principai. Kalbant apie įtikinančias technologijas, buvo nurodyta jų interaktyvi savybė ir konkrečios fizinio aktyvumo programėlių funkcijos, kurių veikimas tam tikrais atvejais lemia vartotojų įtikinimą. Pristatytas Fogg elgesio modelis, kuriame nurodomos 3 sąlygos: motyvacija, gebėjimas ir dirgiklis, būtinos numatytam žmogaus elgesiui. Toliau buvo pristatyti žaidybiniai elementai ir kaip jų naudojimas nežaidybinuose kontekstuose vartotojams kelia motyvaciją, didina įsitraukimą į veiklą. Be to, buvo nurodyti konkretūs žaidybiniai elementai, kurie, remiantis apsisprendimo teorija, tenkina kompetencijos, susijimo ar autonomijos poreikius. Nurodytos ir ankstesniuose tyrimuose nustatytos sužaidybinimo problemos, kurios šiuo atveju padeda nuspėti, su kokiomis problemomis susiduria fizinio aktyvumo programėlių vartotojai, ir kokią įtaką šios problemos gali daryti kitiems procesams. Galiausiai buvo pristatytas kompaniono technologijų konceptas, kas jam būdinga ir kokių principu jis veikia. Taigi, teorinėje dalyje pristatytos teorijos, išskirti aspektai leidžia tirti fizinio aktyvumo programėlių vartotojų patirtis, siejant naudojamų technologijų funkcijas, elementus su tam tikrais vykstančiais procesais, ieškant atsakymo į išsikelto tyrimo klausimą – kokį santykį su kūnu vartotojams formuoja arba palaiko fizinio aktyvumo programėlės?

## 2. FIZINIO AKTYVUMO PROGRAMĖLIŲ VARTOTOJŲ KŪNO SAMPRATOS TYRIMAS

Šioje dalyje pirmiausia yra pristatomas tyrimo aprašymas. Jame nurodomas išsikeltas empirinio tyrimo tikslas, empirinio tyrimo uždaviniai, pagrindžiama pasirinkta metodologija, informantų atranka, duomenų rinkimas, duomenų analizė ir pristatomas tyrėjo vaidmuo. Po to pateikiami tyrimo rezultatai (interpretacijos), kurios suskirstytos į tokias 5 dalis: kam vartotojams reikia fizinio aktyvumo programėlių, žaidybiniai elementai, duomenų dalinimosi fizinio aktyvumo programėlėse ir socialinėse medijose ypatumai, išmaniųjų fizinio aktyvumo technologijų vartojimo reakcijos ir kaip suvokiami ir vertinami asmeniniai skaitmeniniai duomenys.

### 2.1 Tyrimo aprašymas

**Tyrimo tikslas.** Darbe išsikeltas tyrimo tikslas – analizuojant fizinio aktyvumo programėlių vartotojų patirtis nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja arba palaiko šios programėlės.

**Tyrimo uždaviniai.** Tyrimo tikslui pasiekti išsikelti šie tyrimo uždaviniai:

- 1) atlikti kryptinguosius (iš dalies struktūruotuosius) interviu su fizinio aktyvumo programėlių vartotojais, atitinkančiais iš anksto nustatytus kriterijus;
- 2) apklausos metu surinktus duomenis ištranskribuoti ir naudojant turinio (angl. *content*) analizę susisteminti, taip išskiriant kategorijas, subkategorijas ir pateikiant interviu ištraukas, kurios jas pagrindžia;
- 3) iš darbo problemos klausimo išsikėlus papildomus klausimus ir remiantis naudota literatūra, pateikti duomenų interpretaciją.

**Empirinio tyrimo metodologijos pagrindimas.** Apžvelgus ir kritiškai įvertinus skirtingas metodologines prieigas, taip pat atsižvelgus į šio empirinio tyrimo tikslą atliktas kokybinis tyrimas. Anot Kęstučio Kardelio, kokybinių tyrimų tikslas yra „suprasti asmenį, jo elgesį ir jautimus bei fizinės, socialinės ir psichologinės aplinkos poveikį jam.“<sup>75</sup> Lygindamas kokybinius ir kiekybinius tyrimo aspektus Kardelis pabrėžia, kad būtent „kokybinio požiūrio atveju priimtinesni iš situacijų analizės kylantys paaiškinimai“, taip pat pridurdamas, kad „<...> kokybiniam požiūriui būdingas siekimas suprasti, kaip individai suvokia bei aiškina pasaulį ir kaip individualiai kuriamos prasmės lemia jų elgesį“.<sup>76</sup> Kokybiniams tyrimams priskiriami bruožai: nepriklausymas nuo hipotezių, lankstumas, t. y. tyrimo struktūros pritaikymas tam tikrai tiriamai aplinkai, ir duomenų indukcinė analizė<sup>77</sup> yra itin vertingi, kaip jau ir buvo minėta, siekiant atsakyti į išsikeltą empirinio tyrimo tikslą.

---

<sup>75</sup> Kęstutis Kardelis, *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai: vadovėlis* (Kaunas: Judex, 2002), 270.

<sup>76</sup> Ten pat, 271–72.

<sup>77</sup> Ten pat, 272.

Tuo metu Vilma Žydžiūnaitė, remdamasi Burns ir Grove, pateikia kokybinio tyrimo apibūdinimą – „<...> telkiamasi į žmogiškąsias patirtis, remiantis sisteminėmis ir sąveikomis grįstomis nuostatomis.“<sup>78</sup> Šiame baigiamajame darbe yra tiriama skirtingų fizinio aktyvumo programėlių vartotojų patirtys ir bandoma atsakyti į klausimą, kokią vartotojų santykį su savo kūnu suformuoja šios individualios, unikalios patirtys. Žydžiūnaitė, kalbėdama apie kokybinio tyrimo metodų taikymą, taip pat pastebi, kad jie yra naudojami tuo atveju, „<...> kai tyrimo tema yra mažai ištyrinėta“ ir „atliekant tokį tyrimą, atskleidžiamos konstruktyvūs, kuriuos sudėtinga nagrinėti kiekybiškai, prasmės ir interpretacijos“.<sup>79</sup> Kaip jau buvo minėta šio darbo įvade, nagrinėjama tema yra mažai ištyrinėta Lietuvoje, o fizinio aktyvumo programėlių vartotojų patirčių kiekybinis tyrimas nesuteiktų tiek prasmės ir galimų interpretacijų, kiek tai leidžia padaryti kokybinis tyrimo metodas.

**Informantų atranka.** Atliekant kokybinį tyrimą buvo pasirinktas netikimybinės imties atrankos metodas, kadangi „<...> sąmoningas tyrėjo sprendimas formuoti imtį įgalina atrinkti tuos atvejus, kurie geriausiai atspindi tam tikros grupės ypatumus ir suteikia vertingos informacijos apie tyrimo objektą ir aplinką“.<sup>80</sup> Tyrimo dalyvių atrankos kriterijai buvo išskirti du. Pirma, fizinis aktyvumas ne mažesnis nei dvi bet kokio tipo ir trukmės treniruotės per savaitę. Tokį pasirinkimą lėmė siekis atrinkti tuos informantus, kurie turėtų gerus fizinio aktyvumo programėlių vartojimo įgūdžius, t. y. gebėtų lengvai valdyti naudojamas fizinio aktyvumo technologijas, žinotų jų suteikiamas funkcijas ir pan. aspektus. Antra, naudojama viena ar keliomis fizinio aktyvumo programėlėmis, konkrečiai: išmaniuoju laikrodžiu, sporto programėle „Strava“ arba dviračio kompiuteriu. Galutinis informantų skaičius pagal naudojamas skirtingas fizinio aktyvumo programėlių kombinacijas pasiskirstė po lygiai. Svarbu paminėti ir tai, kad, informantams nurodžius naudojantis ne tik išmaniuoju laikrodžiu, sporto programėle „Strava“, dviračio kompiuteriu arba šių savistabos technologijų kombinacijomis, bet ir kitomis, papildomomis fizinio aktyvumo programėlėmis, tyrimo metu jos nebuvo išsamiai analizuojamos.

Tyrimo iš viso paimta 12 interviu: 6 su moterimis ir 6 su vyrais (žr. 1 lentelę). Visi tyrimo dalyvavę asmenys buvo pilnamečiai, jauniausias tyrimo dalyvis buvo 21 metų amžiaus, o vyriausias 39 metų amžiaus. Pagal naudojamas fizinio aktyvumo programėles informantai pasiskirstė taip: 4 tyrimo dalyviai naudojo tik išmaniuoju laikrodžiu, 4 naudojo išmaniuoju laikrodžiu ir sporto programėle „Strava“ ir 4 naudojo sporto programėle „Strava“ ir dviračio kompiuteriu. Toks proporcingumas, kaip jau ir buvo minėta anksčiau, pasirinktas sąmoningai. Paklausti, kokia sportine veikla užsiima, tyrimo dalyviai nurodė įvairias sporto šakas, kurias atstovauja (žr. 2 lentelę): mišrias sporto šakas, pasiekimų sporto šakas (jėgos), lenktyniavimo sporto šakas, komandinės sporto šakas,

---

<sup>78</sup> Vilma Žydžiūnaitė ir Stanislav Sabaliauskas, *Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai: vadovėlis socialinių mokslų studijų programų studentams* (Vilnius, 2017), 21.

<sup>79</sup> Ten pat, 21.

<sup>80</sup> Ten pat, 61.

lenktyniavimo sporto šakas su techninėmis priemonėmis, kovos menus ir ekstremalų sportą. Šios įvardintos skirtingos sporto šakos, taip pat kaip ir lyčių pasiskirstymas, įrodo, kad tyrime buvo siekiama išlaikyti tyrimo dalyvių įvairovę.

Informantai teigė naudojantys „Apple“, „Suunto“, „Amazfit“, „Garmin“ ir „Samsung“ gamintojų išmaniuosius laikrodžius (žr. 3 lentelę). Į tai yra svarbu atkreipti dėmesį, nes pasitaikė atvejų, kai informantai interviu metu lygino, tarkim, prieš tai naudotus išmaniuosius laikrodžius su tais, kuriuos naudoja šiuo metu, išskirdami jų privalumus, trūkumus, keitimo, pasirinkimo priežastis ir pan. Į tai buvo atsižvelgta vėliau analizuojant gautus duomenis ir pateikiant interpretacijas. 4 informantai paminėjo, kad be fizinio aktyvumo programėlės „Strava“, jie taip pat naudojami „Training Peaks“, „Garmin Connect“ ir „Huawei sveikata“ fizinio aktyvumo programėlėmis, tačiau jos nebuvo analizuojamos taip kaip 3 pagrindinės fizinio aktyvumo programėlės: išmanieji laikrodžiai, sporto programėlė „Strava“ ir dviračių kompiuteriai.

Tyrimo dalyvių kodai	Lytis	Amžius	Fizinio aktyvumo programlė(-s)
1	Moteris	24 m.	Išm. laikrodis
2	Moteris	21 m.	Išm. laikrodis
3	Vyras	33 m.	Išm. laikrodis ir sporto programėlė „Strava“
4	Moteris	24 m.	Išm. laikrodis ir sporto programėlė „Strava“
5	Moteris	29 m.	Išm. laikrodis ir sporto programėlė „Strava“
6	Moteris	24 m.	Išm. laikrodis
7	Vyras	24 m.	Išm. laikrodis ir sporto programėlė „Strava“
8	Vyras	24 m.	Išm. laikrodis
9	Moteris	26 m.	Sporto programėlė „Strava“ ir dviračio kompiuteris
10	Vyras	35 m.	Sporto programėlė „Strava“ ir dviračio kompiuteris
11	Vyras	37 m.	Sporto programėlė „Strava“ ir dviračio kompiuteris
12	Vyras	39 m.	Sporto programėlė „Strava“ ir dviračio kompiuteris

1 lentelė. Informantų charakteristikos

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Mišrios sporto šakos	Sporto klubas	„<...> lankau sporto salę <...>“ (1); „<...> sporto klube... Bendra fizine... Veikla“ (3); „<...> sportuoju sporto salėje <...>“ (5); „<...> sportas

		treniruočių salėje, grupinės tos pačios treniruotės <...>“ (9); „<...> į salę vaikštau“ (11); „<...> sporto treniruoklių salė“ (12).
	Įvairaus tipo pratimai	„<...> naminės treniruotės“ (4); „<...> jėgos išvermės pratimai <...>“ (6); „<...> kaip crossfito tipo sportu tiek su svoriais papildomais, tiek ant, tiek lauko sąlygom, turnikais ir panašiai“ (8).
Pasiekimų sporto šakos (jėgos)	Sunkioji atletika	„Sportuoju sunkiąją atletiką“ (2).
Lenktyniavimo sporto šakos	Bėgimas	„<...> užsiemu bėgimu <...>“ (3); „<...> bėgiojimu“ (4); „<...> bėgimas“ (6); „<...> užsiemu, aaa, bėgiojimu <...>“ (7); „<...> bėgioju <...>“ (8); „<...> bėgimas <...>“ (9); „<...> bėgimas <...>“ (12).
	Ėjimas	„<...> ėjimas <...>“ (9).
	Plaukimas	„<...> plaukimas“ (9); „<...> plaukimas“ (12).
Komandinės sporto šakos	Futbolas	„<...> žaidžiu futbolą“ (5).
	Gatvės šokiai	„<...> gatvės stiliaus šokiai <...>“ (1).
Lenktyniavimo sporto šakos su techninėmis priemonėmis	Dviračių sportas	„<...> važinėjimu dviračiu. Eee, plentiniu“ (7); „<...> dviračiu sportas <...>“ (9); „Dviračiais“ (10); „<...> minam dviratį <...>“ (11); „<...> dviračiai“ (12).
Kovos menai	Kikboksas	„<...> kikboksą <...>“ (8).

	Muay Thai	„<...> Muay Thai <...>“ (8).
	Braziliškas džiu džitsu	„<...> džiu džitsu brazilišku <...>“ (8).
	Imtynės (Graplingas)	„<...> užsiemu imtynėm, graplingu <...>“ (6).
Ekstremalus sportas	Slidinėjimas	„<...> slidės, lygumų slidinėjimas“ (12).
	Snieglenčių sportas	„<...> snieglentės <...>“ (12).

2 lentelė. Informantų atstovaujamos sporto šakos

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Išmanieji laikrodžiai	„Apple“	„<...> Apple Watch 6-ą“ (1); „Apple 6-as <...>“ (2); „<...> Apple Watch 2nd edition“ (5); „<...> Apple Watch Series 6“ (8).
	„Suunto“	„<...> Suunto 9-i“ (3).
	„Amazfit“	„<...> Amazfit <...>“ [vėliau gauta žinutė, kad modelis – GTR] (4).
	„Garmin“	„<...> naudojuos, eee, Garminu 4s <...>“ (6).
	„Samsung“	„<...> Samsung Gear s3“ (7).
Fizinio aktyvumo programėlės	„Strava“	„<...> ir automatiškai įsikelia ir į „Stravą“ tie duomenys“ (3); „<...> „Strava“ perkelia <...>“ (4); „<...> dabar neseniai pradėjau dalintis „Strava“ platformoje“ (5); „<...> pas mane vienintelė sporto programėlė yra „Strava“ <...>“ (7); „<...> „Strava“ <...>“ (9); „<...> „Strava“ (10); „<...> „Strava“ (11); „<...> „Stravą“ <...>“ (12).
	„Training Peaks“	„<...> „TrainPeaks“ <...>“ (9); „<...> „TrainingPeaks“ (12).
	„Garmin Connect“	„<...> Garmin connect <...>“ (10); „<...> Garminą dar naudoju, Garmino yra connectas <...>“ (12).
	„Huawei sveikata“	„<...> Huawei sveikata <...>“ (11).

3 lentelė. Informantų naudojami išmanieji laikrodžiai ir fizinio aktyvumo programėlės

**Duomenų rinkimas.** Duomenų rinkimo metodas pasirinktas kryptingasis (iš dalies struktūruotasis) interviu. Tokį pasirinkimą lėmė šio individualaus interviu tipo privalumas: „<...> gaunama išsamesnių, susistemintų duomenų, lyginant su neformaliuoju interviu, o pats interviu lieka neformalus, vyksta pokalbio forma“.<sup>81</sup> Tai reiškia, kad kilus tam tikriems neaiškumams arba siekdamas gauti išsamesnį atsakymą, tyrėjas gali paklausti spontaniškai kylančių klausimų, kurie nebuvo numatyti iš anksto parengtame klausimyne.

Atsižvelgus į Covid-19 pandemijos situaciją Lietuvoje ir įvairių šalies institucijų pateikiamas prevencijos priemonės bei rekomendacijas, pavyzdžiui, dirbti nuotoliniu būdu, taip išvengiant kontakto su žmonėmis ir rizikos užsikrėsti, buvo nuspręsta visus iš dalies struktūruotuosius interviu vykdyti nuotoliniu būdu, t. y. pasitelkiant išmaniąsias technologijas: kompiuterį, interneto prieigą ir skaitmenines komunikacines platformas. Į potencialius tyrimo dalyvius buvo kreipiamasi per socialinius tinklus, t. y. „Facebook“ ir „Instagram“. Šiais kanalais buvo tariamasi dėl interviu laiko, preliminarios jų trukmės ir atsakinėjant į asmenims, atitikusiems tyrimo informantų atrankos kriterijus, iškilusius klausimus, pvz., apie tyrimo tikslą, atstovaujamą aukštąją mokyklą, studijų programą bei kitus klausimus.

Visi interviu vyko vaizdo skambučiais per „Facebook“ arba „Google Meets“ komunikacijos platformas. Interviu rinkimas prasidėjo nuo 2021 m. spalio 26 d. ir baigėsi 2021 m. lapkričio 23 d. Trumpiausio interviu trukmė – 20 min., ilgiausio – 46 min. Vidutinė visų interviu trukmė – 33 min. Prieš interviu visiems tyrimo dalyviams buvo perskaityta tyrimo preambulė (žr. priedą Nr. 1), kurioje pirmiausia buvo pateikta informacija apie tyrėją: vardas, pavardė, atstovaujamas universitetas, studijų programos pavadinimas. Taip pat nurodomas baigiamojo darbo pavadinimas, darbo tikslas ir garantuojamas konfidencialumas. Visi tyrimo dalyviai laisvai apsisprendę sutiko dalyvauti tyrime, tai patvirtino po savo prisistatymo.

Iš viso informantams buvo užduoti 27 klausimai (žr. priedą Nr. 2), iš kurių 20 buvo atviro tipo, 6 uždaro ir 1 klausimas turėjo galimus atsakymo variantus. Pirmieji trys klausimai informantams buvo užduoti, siekiant sužinoti, kokia sportine veikla jie užsiima, kodėl ir kokia tiksliai fizinio aktyvumo programėle ar programėlėmis jie naudojami. Po to buvo užduodami 4-7 klausimai, susiję su naudojamomis fizinio aktyvumo programėlėmis, mėginant išsiaiškinti, kokios konkrečios jų funkcijos yra svarbios ir koks požiūris į šias funkcijas vyrauja. Šie klausimai suformuluoti atsižvelgiant į teorinės dalies įtikinančių technologijų poskyrį ir jame pateikiamas idėjas. Klausimyno 8-11 klausimai buvo susiję su asmenų fizinės veiklos ypatumais, o 12-16 klausimai, kurie buvo iškelti remiantis teorinės dalies disciplinarinės visuomenės, kontrolės visuomenės, prižiūrėtojų rinkinio ir dvigubų duomenų poskyriais, buvo užduoti, nes domino asmens duomenų santykis su privatumu. Užduodant

---

<sup>81</sup> Bronislavas Bitinas, Liudmila Rupšienė, ir Vilma Žydzūnaitė, *Kokybinių tyrimų metodologija: Vadovėlis vadybos ir administravimo studentams* (Klaipėda: S. Jokušioleidykla-spaustuvė, 2008), 156.



17-19 klausimus buvo teiraujamosi apie konkrečias situacijas ir reakcijas į jas, taip pat siekiant nustatyti informantų požiūrį tiek į fizinio aktyvumo programėles, tiek į savo pačių atliekamus veiksmus ir kt. Paskutiniu klausimu informantams buvo suteikiama galimybė dar kartą apmąstyti savo patirtis su fizinio aktyvumo programėlėmis ir įvardinti svarbiausius sportinės veiklos atlikimą skatinančius veiksnius.

Apibendrinant galima teigti, kad klausimyną sudarantys klausimai buvo orientuoti į sportinės veiklos, fizinio aktyvumo, fizinio aktyvumo programėlių, reakcijų-jausenų, motyvacijos, pastebimų pokyčių, asmens duomenų ir konkrečių situacijų temas, leidusias nustatyti fizinio aktyvumo programėlių vartotojų kūno santykį. Po atlikto tyrimo visi gauti duomenys buvo ištranskribuoti.

**Duomenų analizė.** Po atliktų kryptingųjų interviu ir transkribavimo surinktiems duomenims analizuoti buvo pasirinkta kokybinė tematinė turinio analizė. Išskirtos 5 interviu metu dominavusios temos, iš informantų atsakymų buvo išskirtos galimos reikšmės ir jos sietos su darbo teorine dalimi.<sup>82</sup>

Pasak Bitino, Rupšienės ir Žydžiūnaitės, kokybinė turinio analizė „<...> palengvina konteksto prasmės tekste suvokimą per išskylančias temas <...>“, be to, „kokybinėje turinio analizėje konceptai iškyla iš atsakymų į tiriamųjų interpretacijas ir vertinimus.“<sup>83</sup> Dėl šių priežasčių papildomai buvo įvestos kodavimo procedūros, t. y. išskirtos kategorijos ir subkategorijos (žiūrėti priedą Nr. 3).<sup>84</sup>

**Tyrėjo vaidmuo.** Atliekant empirinį tyrimą buvo laikomasi šių Žydžiūnaitės ir Sabaliausko įvardintų, remiantis Gostin ir Aluwihare-Samaranayake, etikos principų: pagarbos asmens privatumui principo, konfidencialumo principo, geranoriškumo ir nusiteikimo nekenkti tiriamajam asmeniui principo bei teisingumo principo.<sup>85</sup> Visi tyrime dalyvavę informantai dalyvauti tyrime sutiko laisva valia, niekieno neverčiami ir buvo informuoti, kad interviu metu gaunami duomenys yra įrašomi į diktofoną. Taip pat tyrimo dalyviams buvo garantuotas konfidencialumas. Interviu metu informantai nejautė jokio spaudimo, kitais žodžiais tariant, atsakinėjo, kaip ir kiek patys norėjo. Be to, buvo stengiamasi išlaikyti tyrėjo nešališkumą.

## 2.2 Tyrimo rezultatai

Iš darbo probleminio klausimo – kokį santykį su kūnu vartotojams formuoja arba palaiko fizinio aktyvumo programėlės – buvo išskirtos papildomos 5 probleminės temos: kam vartotojams reikia fizinio aktyvumo programėlių, žaidybiniai elementai, duomenų dalinimosi fizinio aktyvumo programėlėse ir socialinėse medijose ypatumai, išmaniųjų fizinio aktyvumo technologijų vartojimo reakcijos bei kaip suvokiami ir vertinami asmeniniai skaitmeniniai duomenys. Būtent šios temos

---

<sup>82</sup> Eva Magnusson ir Jeanne Marecek, sud., „Finding meanings in people’s talk“, *Doing Interview-based Qualitative Research: A Learner’s Guide* (Cambridge: Cambridge University Press, 2015), 83–101, <https://doi.org/10.1017/CBO9781107449893.008>.

<sup>83</sup> Ten pat, 225–26.

<sup>84</sup> Ten pat, 226.

<sup>85</sup> Žydžiūnaitė ir Sabaliauskas, *Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai: vadovėlis socialinių mokslų studijų programų studentams*, 341.

dominavo interviu metu. Toliau eiliškumo tvarka pateikiamos teminės apklausų metu gautų duomenų interpretacijos.

### 2.2.1 Kam vartotojams reikia fizinio aktyvumo programėlių

Pirma analizuojama tema – kam vartotojams reikia fizinio aktyvumo programėlių. Šis poskyris yra svarbus, nes jame išryškėja priežastys, kodėl informantai nusprendė naudoti pasirinktas fizinio aktyvumo programėles. Be to, šiais atvejais tai yra siejama su ne tik vartotojų įžvelgiama fizinio aktyvumo programėlių gaunama nauda, tačiau ir su jų asmeniniu požiūriu į fizinio aktyvumo programėles, fizinį aktyvumą, savo kūną ir t.t.

Beveik visais atvejais (išskyrus 8 informantą) tyrimo dalyviai išreiškė **jaučiamą motyvaciją**, naudojantis fizinio aktyvumo programėle. Vienas iš informantų nurodė (4): „<...> „Strava“ lygina kaip tu anksčiau, pavyzdžiui, tą patį taką bėgai ir kaip dabar, ir pasako, o, tu čia greičiau jau bėgi, tai tas kelia motyvaciją, kad, pasirodo, kažką gerai darau, matyt.“ Gaunama motyvacija siejasi su atsakymais, leidžiančiais daryti išvadą, kad fizinio aktyvumo programėlės naudojimas **padidino asmens fizinį aktyvumą** (1, 2, 4, 6), pavyzdžiui (4): „Sakyčiau tas žingsnių skaičiavimas, kad [atsikreštimas] tarkim, aš tikslą turiu 10 000 tūkstančių per dieną ir, na, ir matau, kaip tas ratukas pildosi per dieną. Ir po to, gale dienos, pažiūriu, kad, o šiandien visai nejudėjau [atsikreštimas], gal reikia išeiti pasivaikščioti, pabėgioti <...>“. Šiais atvejais galima teigti, kad informantai pasirinko naudoti Fogg įvardintas įtikinančias technologijas ir dėl joms būdingų savybių pasiekti fizinio aktyvumo programėlių vartotojų tikslai. Taip pat remiantis Fogg elgesio modeliu,<sup>86</sup> tyrimo dalyviai turėjo motyvacijos ir gebėjimų atlikti fizinę veiklą, tad fizinio aktyvumo programėlė buvo naudinga dėl dirgiklio, Fogg įvardinto „signalo“ tipo,<sup>87</sup> funkcijos.

Dažnu atveju buvo išreikštas požiūris, kad **fizinio aktyvumo programėlės padeda sekti, stebėti fizinę veiklą** (2, 3, 6, 7, 8, 9, 11). Tai pagrindžianti citata iš interviu (3): „<...> pagrindinė priežastis [pasirinkimo], kad kuo tiksliau sekti savo būklę sportuojant, po sporto, miegą, fizinį aktyvumą, dienos metu <...>“. Keli informantai įžvelgė **fizinio aktyvumo programėlių atliekamą dienoraščio funkciją**, kuri leidžia kaupti duomenis, juos lyginti tarpusavyje, nustatyti fizinio aktyvumo progresą-regresą ir t.t. (6, 7, 8, 9), pavyzdžiui (9): „<...> anksčiau kai sportuodavau, tai mes su tokiu senoviniu būdu, kaip dar vaikystėj gal kiti rašydavo dienoraščius, kaip ką dieną veikė, tai mes braižydavomės kalendorius sąsiuviniuose ir rašydavomės, kokią dieną, kokią treniruotę darėm. Tai gal mano treneris tokios stiprios rutinos nebuvo įvedęs, bet kituose miestuose, eee, ir kitų trenerių auklėtiniai tai tikrai turėjo stiprią rutiną vesti savo treniruočių dienoraštį ir žiūrėti, ir sekti, kiek treniravosi, kokias treniruotes darė, tai nu taip stebėti savo tą visą performance'ą. Tai visos tos, eee,

<sup>86</sup> Fogg, „A Behavior Model for Persuasive Design“, 1.

<sup>87</sup> Ten pat, 6.

„Strava“ ir ten yra, sakykim, „TrainPeaks“, kur daugiau analizės gali padaryti, tai nu padeda stebėti tavo rezultatus <...>“. Taip pat užfiksuoti trys atvejai, kai **fizinio aktyvumo programėlės įvardintos kaip įrankiai** (3, 7, 9), pavyzdžiui (7): „<...> labiau buvo tas laikrodžio padidėjęs naudojimas dėl to, kad pavyko susieti, aaa, tašką tarp sportavimo ir kaip įrankio panaudojimo. Aaa, tačiau tikrai, eee, padėjo geriau sustyguoti, eee, bėg, eee, sportavimo, eee, planus, tiesiog žinant, kad yra tasai įrankis ir, aaa, galima mažiau įdėti, aaa, pani, vardo į tą visą planavimą.“ Analizuojant tyrimo metu gautus duomenis pastebėti atvejai, kai **fizinio aktyvumo programėlių sugeneruoti duomenys darė įtaką vartotojų sprendimams**, t. y. atsižvelgiant į treniruočių metu rodomus duomenis spręsti, ar toliau tęsti vykdomą veiklą, ar sustoti ir pailsėti (2, 5, 6, 7, 9), pavyzdžiui (2): „laiką ir iš tikrųjų, pulsą šiek tiek stebiu, tarkim, ten po kažkokio pratimo, jis labai aukštas, tai kol jis neapsiramina, tol aš nepuolu kito pakartojimo daryti <...>“. Taigi, šiais nurodytais atvejais fizinio aktyvumo programėlių vartotojai į naudojamas programėles žvelgia kaip į prietaisus, kurie fiksuoja, saugo, kaupia ir reikiamu metu suprantamai gali pateikti tam tikrus fizinio aktyvumo duomenis. Tokių duomenų atranka ir lyginimas vartotojams suteikia priegą įsivertinti fizinės veiklos atlikimą ir pagal tai priimti tam tikrus sprendimus, pavyzdžiui, kaip pateiktu priešpaskutiniu atveju – susidaryti fizinės veiklos planą pagal asmeninius poreikius.

Dviem atvejais buvo teigiama, kad **fizinio aktyvumo programėlės suteikia sportui prasmę** (3, 6), pavyzdžiui (3): „<...> ar tai tiesiog, eee, su, suteikia tą sportavimus, sportavimui prasmę ir įprasmina treniruočių procesą, nes, na, kad ir kaip darysi, tarkim, eee, be laikrodžio išmanaus, tas treniruočių procesas, nesekant tų rodmenų, jįsai yra bevertis, tai <...>“. Galima teigti, kad šiais atvejais informantai turi išsikėlę aiškius fizinės veiklos tikslus ir naudojamos fizinio aktyvumo programėlės, pateikdamos duomenis, suteikia galimybes šių tikslų siekti, tokiu būdu suteikdamos prasmę ir pačių fizinių veiklų atlikimui.

Vienu atveju informantas teigė, kad **fizinio aktyvumo programėlė leidžia stebėti ir pažinti save** (1): „<...> Tai pasirodo, kad čia visai įdomiai ir, eee, nu vat tiesiog pasirinkau tam, kad tiesiog stebėti save. Ir tą miego kokybę ir, eee, ir, ir tas sudegintas visas kalorijas ir kiek žingsnių praėjau, ir kiek kilometrų tai sudarė. Tiesiog, kad žinoti, žinoti jau save.“ Kitu atveju informantas teigė, kad naudojama **fizinio aktyvumo programėlė pasižymi objektyvumu** (4): „<...> pačiai kažkaip sunku nuspręsti, o laikrodis tą objektyviai pasako, kaip čia tau sekasi.“ Tiek pirmuoju, tiek antruoju atveju informantai išreiškia požiūrį, kad fizinės veiklos metu sugeneruoti duomenys yra vertingesni, informatyvesni nei iš savo pačių savijautos suvokiama informacija. Siekiant įvertinti tam tikrą situaciją, pavyzdžiui, miego ar treniruotės kokybę, pirmiausia yra remiamasi būtent fizinės veiklos duomenimis. Be to, galima pastebėti, kad pirmuoju atveju informantas savęs pažinimą sieja su fizinės veiklos atlikimo duomenimis.

Du informantai, kalbėdami apie fizinio aktyvumo programėlių pasirinkimą, įvardijo **disciplinos, kontrolės įvedimą** (6): „<...> galbūt kaip jau įprotis pasidaręs su laikrodžiu viską daryt ir kontroliuot ir, matyt, sekti duomenis“ (7): „<...> ir ypač iš duomenų sekimo pusės, kad toliau koreguoti tuos sportavimo planus ir tos disciplinos laikytis arba tiesiog ją net ir toliau ugdyti.“ Dėl to, atsižvelgiant į literatūros dalyje pateiktas Foucault mintis apie disciplinarinę visuomenę,<sup>88</sup> šiais atvejais fizinio aktyvumo programėles galėtume įvardinti kaip savidisciplinos priemones, kurių pagrindinis objektas – individo kūnas.<sup>89</sup>

Kelių informantų **fizinio aktyvumo programėlių vartojimo priežastis lėmė žaidybiniai elementai** (1, 4, 9), pavyzdžiui (9): „<...> Ir šiaip smagu ten „Stravoj“, tai tenais gali visokias, ar tas segmentų karūnas, eee, rinkti <...>“, taip pat **valdymo, duomenų sekimo ir kt. patogumas** (3, 6, 8), pavyzdžiui (3): „<...> Na, ir aišku, sportiniu išmaniuoju laikrodžiu dėl to, kaip čia, rinkausi, tiesą pasakius, laikrodį, kad jis būtų patogus ir kad man patiktų pats šitas... Pats naudojimas, nes tikrai esu pakeitęs daug laikrodžių <...>“. Taip pat dviem atvejais fizinio aktyvumo programėlės pasirinkimą lėmė **išmaniųjų technologijų mėgimas** (4, 7). Tai iliustruojanti citata (7): „<...> Aš manau, išmaniojo laikrodžio naudojimas prasidėjo pas mane, eee, kad ir kaip keista būtų, ne dėl sporto. Aaa, tuomet, emm, visai galbūt buvo naujas atsiradęs dalykas tuo metu, aaa, ir, eee, bandžiau kaip tik įeiti būtent į tą vi, visą sferą iir tuo pačiu dar norėjosi išbandyti bekontakčius mokėjimus su laikrodžiu, kas, eee, irgi, aaa, buvo visai naujas dalykas, toks šiek tiek, eee, pasijusti ateityje [juokas], jeigu galima taip apibūdinti <...>“.

Poskyryje, kam vartotojams reikia fizinio aktyvumo programėlių, pristatytos tyrimo metu informantų įvardintos priežastys: gaunama motyvacija, kuri didina fizinį aktyvumą (įtikinančios technologijos), galimybė fizinio aktyvumo duomenis įrašyti, saugoti, tarpusavyje lyginti, įsivertinti ir pagal tai priimti tam tikrus sprendimus. Taip pat nurodytas gaunamų fizinių duomenų prasmės suteikimas pačiai atliekamai fizinei veiklai, savęs pažinimas ir gaunamas objektyvumas, kadangi informantai išreiškia požiūrį, kad atliktos fizinės veiklos duomenys suteikia kur kas daugiau informacijos nei savijauta. Užfiksuotas tyrimo dalyvių požiūris, kad fizinio aktyvumo programėlės yra savidisciplinavimo priemonės, leidžiančios kontroliuoti savo kūno atliekamą veiklą pagal gaunamus fizinio aktyvumo duomenis. Nėgana to, įvardytos tokios fizinio aktyvumo pasirinkimo priežastys kaip žaidybiniai elementai, valdymo, duomenų sekimo ir kt. patogumai bei išmaniųjų technologijų mėgimas, kurios toliau bus aptariamoms išsamiau.

---

<sup>88</sup> Foucault, *Disciplinuoti ir bausti: kalėjimo gimimas*.

<sup>89</sup> Ten pat, 166.

## 2.2.2 Žaidybiniai elementai

Iš viso kryptingųjų, iš dalies struktūruotųjų interviu metu net 7 informantai (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12) dalinosi savo patirtimis, susijusiomis su žaidybiniais elementais. Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad iš anksto paruoštame tyrimo klausimyne nebuvo nei vieno tiesioginio klausimo apie žaidybinius elementus. Didžioji dalis tyrimo dalyvių patys išskyrė ir apibūdino šiuos elementus, o tai reiškia, kad jie yra laikomi vienais iš esminių, kalbant apie fizinio aktyvumo programėlių vartojimą.

Analizuojant tyrimo metu gautus duomenis buvo pastebėta, kad vienam iš tyrimo dalyvių **apdovanojimai**, t. y. fizinio aktyvumo programėlėse suteikiami medaliai, taurės, karūnos ir pan. įvertinimai, kurie pagal Deterding ir kt. yra priskiriami žaidimo sąsajų dizaino modelių lygiui,<sup>90</sup> parodo rezultatą, padeda suprasti, kokio intensyvumo buvo treniruotė. Informantas teigė (9): „<...> tau paskaičiuoja, kaip ir tokius nuovargio taškus pagal pulsometrą arba ten, sakykim, jeigu turi jėgos matuoklį, eee, tai gali tu stebėti savo augimą arba tą kritimą, tai kartais pagal tuos duomenis tikrai gali nuspręsti, ar tau reikia pailsėti, ar tau reikia, atvirksčiai, pa, treniruočių metu įdėti daugiau darbo. Taaaai kartais tai pa, padeda suprasti, net ne kartais, o dažnai padeda tau suprasti, eee, kokio intensyvumo buvo treniruotė. Tai, aišku, man vasaros metu ir matydavosi, ir pagal karūnų kiekį [juokas] <...> ir tai, sakau, padeda stebėti rezultatą.“ Remiantis literatūra, gautame atsakyme buvo identifikuoti žaidybiniai elementai, konkrečiai, apdovanojimai. Pagal informanto suteiktą fizinio aktyvumo programėlės naudojimo kontekstą galima teigti, kad jie yra suvokiami kaip atliktos fizinės veiklos intensyvumo įsivertinimo priemonės ir kaip pasiektų rezultatų reprezentacijos.

Daliai tyrimo dalyvių apdovanojimai kelia teigiamas emocijas (1, 4, 9, 10, 11). Kaip tai įrodantis pavyzdys pateikiamas atsakymas (10): „<...> Tarkim, kai tu gauni tą tokią mažytę taurę su užrašytu, eee, su užrašytu skaičium, kelintas tu esi greičiausias, tai šitie man labiausiai turbūt... nudžiugina.“ Nagrinėjant gautus duomenis teigiamos emocijos buvo identifikuotos informantams pavartojus tokius žodžius ar frazes kaip „smagu“, „faina“, „nudžiugina“, „ouuu, seni, eik tu, čia mano“. Atkreipiant dėmesį į tai, kad atliekama fizinė veikla dažnu atveju reikalauja ištvermės, valios pastangų, susiduriama su nuovargiu ir panašiais jausmais, teigiamos emocijos yra itin vertingos, nes skatina tęsti veiklą. Dėl to apdovanojimai yra motyvuojanti priemonė. Be to, verta paminėti, kad didžioji dalis tų pačių informantų, kurie teigė jaučiantys teigiamas emocijas gavę apdovanojimus, taip pat patys įvardija jaučiamą motyvaciją (1, 9, 10, 11), pavyzdžiui (1): „<...> Tai paskatina mane, kad ten, kad ten per savaitę surenki kažkiek ten kilometrų, jis tau, o per savaitę ten surenki tiek, va čia tau medalis [juokas] <...>“. Paminėti atvejai patvirtina Tondello ir kt. teiginį, kad sužaidybinimas didina vartotojų motyvaciją.<sup>91</sup> Tai yra grindžiama tuo, kad pagal Aparicio ir kt. apdovanojimai yra žaidimų dizaino

<sup>90</sup> Deterding ir kt., „From Game Design Elements to Gamefulness: Defining ‚Gamification‘“, 12.

<sup>91</sup> Tondello ir kt., „Heuristic Evaluation for Gameful Design“, 315.

elementai, kurie tenkina vartotojų kompetencijos poreikį.<sup>92</sup> Remiantis literatūros dalyje pateikta Ryan ir Deci apsisprendimo teorija, būtent kompetencijos poreikio tenkinimas didina motyvaciją.<sup>93</sup>

Vienas tyrimo dalyvis teigė, kad fizinio aktyvumo programėlėse gaunamų apdovanojimų teikiama motyvacija yra trumpalaikė. Interviu ištrauka, kuri pagrindžia šį teiginį (9): „<...> pačioj pradžioj, taaai kai pradėjau sportuoti, tai tikrai mane kėlė, nes, eee, nu toksai gaunasi kaip ir tikslų siekimas savo, savo performance‘ui pamatuoti, tai pačioj pradžioj tai tikrai, eee, kai pradėjau rinkti pirmas, pirmąsias savo tas karūnas, tai motyvaciją kėlė. O dabar tایی aš ten belekiek puslapių esu pririnkus tų karūnų, tai nu smagu, kai jos yra [juokas], reiškia, kad stipresnė treniruotė buvo, bet taip kad, eee, dabar specialiai norėčiau ir važiuočiau ten tų karūnų rinkti, tai nu nebėra taip, eee, tikslai šiek tiek kitokie yra.“ Iš informanto atsakymo galima teigti, kad užsiimant fizine veikla ilgesnį laiką būtina atrasti kitus motyvuojančius veiksnius, kitu atveju, jeigu sportuojama tik dėl programėlės suteikiamų apdovanojimų, yra tikimybė, kad fizinė veikla bus nutraukta.

Be to, analizuojant gautus duomenis buvo pastebėtas susidūrimas su neigiamomis emocijomis dėl prarastų apdovanojimų (9): „<...> dėl tokių atimtų karūnų, tai galvoju, nu nesąžininga. Aš irgi galiu sau su mašina pavažinėti [juokas] <...>“. Kadangi fizinio aktyvumo programėlėje „Strava“ apdovanojimus galima prarasti, kitiems vartotojams informavus apie pastebimus neteisingus duomenis ir programėlei juos patvirtinus arba, kaip šiuo atveju, kitiems vartotojams atlikus fizinę veiklą geriau, bet nesąžiningu būdu, tai parodo fizinio aktyvumo programėlės trūkumus. Vartotojas nėra garantuotas, kad už atliktą fizinę veiklą gauti apdovanojimai išliks, o toks neužtikrintumas vėlgi daro neigiamą įtaką tiek motyvacijai, tiek apskritai vartotojo pasitikėjimui naudojama fizinio aktyvumo programėle. Taigi, galima dar kartą teigti, kad, ilgesnį laiką užsiimant fizine veikla, gaunamų apdovanojimų, kaip motyvuojančios priemonės, gali nepakakti.

Tyrimo dalyvių teigimu, **išsikeltų tikslų vykdymo vizualinis pateikimas**, pvz., ratukai, žiedeliai ir t.t., kurie pagal Deterding ir kt. būtų priskiriami žaidimo dizaino pagrindams ir euristikoms,<sup>94</sup> veikia skatinančiai (2, 4). Toliau pateikiama vieno iš informantų interviu ištrauka (2): „<...> Yra ant „Apple“ laikrodžio tokie žiedeliai, tai vat tuos žiedelius visus surinkti [juokas], o, o dabar, na, vis tiek stengiuos juos surinkti, tą visą aktyvią veiklą <...>“. Vadinasi, fizinio aktyvumo programėlės kūrėjų vizualiniai sprendimai leidžia pateikti supaprastintus vartotojų išsikeltus asmeninius tikslus. Turima omenyje tai, kad, pavyzdžiui, vietoje žodinio tikslų pasirinkimo rodymo ar kitų variantų, yra pateikiamos pačios abstrakčiausios vizualinės tikslus reprezentuojančios formos, kurios veikia skatindamos vartotoją jas išpildyti. Apie tai, kaip yra svarbu didinti fizinio aktyvumo programėlių vartotojų gebėjimus, o tai šiuo atveju yra informacijos pateikimas supaprastintu vizualiu

<sup>92</sup> Aparicio ir kt., „Analysis and Application of Gamification“, 2.

<sup>93</sup> Ryan ir Deci, „Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being“, 68.

<sup>94</sup> Deterding ir kt., „From Game Design Elements to Gamefulness: Defining „Gamification““, 12.

pavidalu, ir kaip tai svarbu siekiant technologijų vartotoją įtikinti, kalbėjo Fogg.<sup>95</sup> Galima teigti, kad fizinio aktyvumo programėlių vartotojų tikslų supaprastintas pateikimas, kaip ir anksčiau minėti apdovanojimai, atlieka motyvacijos, įtikinimo funkciją.

**Nuovargio taškų rinkimo sistemos**, kurios taip pat pagal Deterding ir kt. būtų priskirtos žaidimo dizaino pagrindams ir euristikoms,<sup>96</sup> padeda suprasti, kokio intensyvumo buvo treniruotė, padeda stebėti rezultatą ir daro įtaką poilsio ir fizinio darbo pasirinkimams. Kadangi informantas pateikė savo išvalgas apie nuovargio taškų sistemą, paminėdamas ir apdovanojimus, pakartotinai pateikiama ši interviu ištrauka (9): „<...> funkcija, kur ten tau paskaičiuoja, kaip ir tokius nuovargio taškus pagal pulsometrą arba ten, sakykim, jeigu turi jėgos matuoklį, eee, tai gali tu stebėti savo augimą arba tą kritimą, tai kartais pagal tuos duomenis tikrai gali nuspręsti, ar tau reikia pailsėti, ar tau reikia, atvirksčiai, pa, treniruočių metu įdėti daugiau darbo. Tai kartais tai pa, padeda suprasti, net ne kartais, o dažnai padeda tau suprasti, eee, kokio intensyvumo buvo treniruotė <...> padeda stebėti rezultatą.“ Nuovargio taškų sistema grįsta tuo pačiu principu, kaip ir anksčiau minėtas fizinės veiklos tikslų vizualinis pateikimas, – abstraktumu, tik šiuo atveju tai pasitarnauja kaip patogus įrankis, siekiant įsivertinti atliktą fizinį darbą ir toliau sprendžiant, ką daryti, t. y. tęsti pradėtą fizinę veiklą ar nebe. Taigi, dar vienas fizinio aktyvumo programėlių kūrėjų sprendimas, paremtas supaprastinimu, nuovargio taškų sistema, kaip ir anksčiau pristatytu gaunamų apdovanojimų atveju, yra atliktos fizinės veiklos įsivertinimo priemonė, daranti įtaką sprendimams ir pasiektų rezultatų reprezentacija.

**Fizinio aktyvumo taškų sistema**, dar vienas pagal Deterding ir kt. žaidimo dizaino pagrindų ir euristikų pavyzdys,<sup>97</sup> gali motyvuoti ir demotyvuoti, priklausomai nuo atliekamo fizinio darbo intensyvumo. Interviu metu gauta informacija (10): „<...> man patinka tas kažkaip, nežinau, kaip jis tiksliai vadinasi, „Fitness Score“ ar kažkaip taip, kur tavo, kuo daugiau važiuoji, tuo ten kyla taškai <...> tai šitas man šiaip iš principo labai patinka, bet, eee, bet kai, kai gerai varai, o kai, kai prastai, tai, tai biškį, nežinau, gal net demotyvuoja <...>“. Skirtingai nei apdovanojimai, tačiau taip pat kaip ir nuovargio taškų sistema, fizinio aktyvumo taškų sistema fizinio aktyvumo programėlių vartotojų gali būti interpretuojama kaip žyminti fizinės veiklos regresą. Šiuo atveju informantas teigia susiduriantis su sunkumais, kai fizinio aktyvumo programėlėje pateikiami fizinės veiklos duomenys nėra tokie, kokių yra norima. Dėl to galima teigti, kad fizinio aktyvumo taškų sistema vartotojams gali tapti sunkinančia aplinkybe.

Fizinio aktyvumo programėlėje „Strava“ esantis **segmentavimas**, t. y. vartotojų reitingavimas pagal greitį tam tikrose atkarpose, pagal Deterding ir kt. priskiriamas žaidimo sąsajų dizaino modeliams,<sup>98</sup> motyvuoja (10, 11, 12). Šį teiginį pagrindžianti citata (11): „<...> mini, vat, tarkim,

<sup>95</sup> Fogg, „A Behavior Model for Persuasive Design“, 3.

<sup>96</sup> Deterding ir kt., „From Game Design Elements to Gamefulness: Defining ‚Gamification‘“, 12.

<sup>97</sup> Ten pat, 12.

<sup>98</sup> Ten pat, 12.

dviratį ir tau rodo, kad vat, tarkim, yra šita įkalnė, yra pravažiavęs tas ir anas... Ir, ir rodo dabar tavo esamą greitį ir, tarkim, arba tu plius atsilieki, arba minusą, arba eini į priekį. Nu toks irgi įdomus dalykas toksai, kuris verčia, motyvuoja, žinai, kad reikia, ahaha, reik numušti į šoną, žinai <...>“. Jeigu vartotojas nusprendžia varžytis su kitais fizinio aktyvumo programėlės vartotojais, jis turi savo fizinio aktyvumo duomenis pateikti viešai. Segmentavimo funkcija yra grindžiama tokia veiksmų eiliškumo tvarka: pirmiausia vartotojas išsaugo ir kartu pateikia fizinio aktyvumo duomenis programėlei, tada šie duomenys yra lyginami su kitų vartotojų pateiktais duomenimis ir galiausiai duomenys viešai pateikiami, nurodant jų vietą kitų vartotojų sugeneruotų duomenų kontekste. Svarbu atkreipti dėmesį į tai, kad vartotojai varžosi ne realiu laiku, o išsaugotų duomenų kontekste. Be to, segmentavimas, taip pat kaip ir anksčiau aptartu apdovanojimų atveju, tenkina vartotojų kompetencijos poreikį,<sup>99</sup> nes yra keliamas optimalus iššūkis, išskiriami lyderiai ir t.t., o tai, remiantis Ryan ir Deci apsisprendimo teorija, motyvuoja.<sup>100</sup> Taigi, galima teigti, kad fizinio aktyvumo programėlės segmentavimo funkcija, suteikdama vartotojams galimybę varžytis tarpusavyje patogiu laiku, tačiau tuo pačiu metu reikalaujama viešo fizinės veiklos duomenų pateikimo, yra motyvuojanti priemonė.

Toliau, kalbant apie segmentavimą, informantas teigė, kad jis kelia teigiamas emocijas (10), tačiau, pastebėjus kitų vartotojų nesąžiningą dalyvavimą, gali kelti neigiamas emocijas. Interviu metu gauto atsakymo ištrauka (10): „<...> man šitas dalykas, varžymasis, irgi labai, labai svarbus. Ir ten la, man labai „Stravoj“ patinka tas, eee, segmentavimas kur yra <...> Esu, cha, prigavęs [juokas] žmonių, kurie su elektriniais dviračiais važiuoja ir esu report'inės „Stravai“ ir man labai pikta dėl to. Dėl to tikrai yra pikta, nes na, jeigu tu važiuosi elektriniu dviračiu, tai na nedaryk to <...>“. Dėl segmentavimo funkcijos keliamų teigiamų emocijų, kaip ir ankstesniu atveju, kai buvo kalbama apie apdovanojimų keliamas teigiamas emocijas, šią funkciją galima įvardinti kaip motyvuojančią priemonę. Vis dėlto iš informanto atsakymo galima suprasti, kad pastebėjus nesąžiningą konkurenciją kaltė priskiriama vartotojui, o ne pačiai fizinio aktyvumo programėlei, tai patvirtina frazė „nedaryk to“. Fizinio aktyvumo programėlės sąžiningo dalyvavimo neužtikrinimas vartotojo nėra identifikuojamas kaip korekcijų, taisyčių pačioje fizinio aktyvumo programėlėje reikalaujantis reiškinys, nors buvo pasinaudota suteikiama galimybe apie tai informuoti.

Vienas informantas įžvelgė segmentavimo keliamas problemas. Tyrimo metu buvo teigiama (12): „<...> Nu jie [segmentai] yra ir negerai iš dalies, nes jų prikuria miestuose, tarp šviesoforų, parkuose, kur mamos su vaikais vaikšto, tai faktiškai čia „Strava“ turėtų pradirbt ir neleist kurt tokių segmentų. kažkaip juos apribot, kad sankryžos nepakliūtų ir panašiai, nes tai tikrai nesaugu yra ir, ir ten yra buvę visokių dalykų, atveju, kur ir pažįstamiems ten visokių nutikimų nelabai gerų, bet jis iš

---

<sup>99</sup> Aparicio ir kt., „Analysis and Application of Gamification“, 2.

<sup>100</sup> Ryan ir Deci, „Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being“, 68.



tikrųjų motyvuoja, tas dalykas <...>“. Šioje vietoje identifikuota saugumo problema, tačiau, atkreipiant dėmesį į literatūros dalyje minėtą pratimų žaidimų tyrimą,<sup>101</sup> galima teigti, kad su ja susiduria ir kiti atvirose erdvėse technologijas fizinės veiklos metu naudojančys vartotojai. Dėl to tai nėra naujas pastebėjimas. Be to, informantas, skirtingai nei prieš tai nagrinėtu atveju, kaltę dėl vartotojo nesaugumo priskiria fizinio aktyvumo programėlei. Taigi, segmentavimo funkcija gali vartotojams sukelti realių grėsmių ir dėl šios priežasties turėtų būti ieškoma sprendimų.

Žaidybinių elementų poskyryje buvo pristatyti skirtingi žaidybinių elementai: apdovanojimai, priskiriami žaidimo sąsajų dizaino modelių lygiui, išsikeltų tikslų vizualinis pateikimas, nuovargio taškų ir fizinio aktyvumo taškų sistemos, kurios priskiriamos žaidimo dizaino pagrindams ir euristicoms bei segmentavimas, kuris priskiriamas žaidimo sąsajų dizaino modeliams. Išanalizavus informantų pasisakymus prieita prie šių dalinių išvadų: visi tyrimo dalyvių įvardyti fizinio aktyvumo programėlių žaidybinių elementai, išskyrus nuovargio taškų rinkimo sistemą, kelia motyvaciją, tačiau pastebėta, kad apdovanojimai ilgainiui vartotojams motyvacijos gali nebeteikti. Nuovargio taškų rinkimo sistema ir apdovanojimai yra suvokiami kaip atliktos fizinės veiklos intensyvumo įsivertinimo priemonės, darančios įtaką sprendimų, susijusių su fizine veikla, priėmimui, ir pasiektų rezultatų reprezentacijos. Fizinio aktyvumo taškų sistema vartotojams gali tapti sunkinančia aplinkybe ir galiausiai segmentavimo funkcija neužtikrina sąžiningo vartotojų dalyvavimo ir gali vartotojams sukelti realių saugumo grėsmių.

### **2.2.3 Duomenų dalinimosi fizinio aktyvumo programėlėse ir socialinėse medijose ypatumai**

Pereinant prie duomenų dalinimosi fizinio aktyvumo programėlėse ir socialinėse medijose ypatumų temos, galima paminėti, kad iš visų tyrime dalyvavusių asmenų tik 2 nurodė nesidalinantys savo generuojamais fizinio aktyvumo duomenimis su kitais asmenimis (1, 8), pavyzdžiui (8): „<...> tiesiog pasakau pats, kad, vat, šiandien nubėgau daugiau ir greičiau arba vat šį mėnesį nukrito daugiau svorio, arba priaugau daugiau svorio ir tiesiog, eee, diskusijos lygy viskas. Informacijos tokio apsikeitimo, kad nėra kažkokio tikslo, ta prasme, neperduodu savo informacijos kažkam su kažkokiu tikslu <...>“. Šiais atvejais **informantai neišžvelgė fizinio aktyvumo dalinimosi naudojamos fizinio aktyvumo programėlėse ar kitose socialinėse medijose privalumų, dėl to nusprendė to nedaryti.**

Verta atkreipti dėmesį į tai, kad daugiau nei pusė tyrimo dalyvių, kurie naudojami fizinio aktyvumo programėle „Strava“, nurodė, kad savo fizinės veiklos duomenis pateikia viešai, t. y. fizinės veiklos duomenys matomi kiekvienam dėl pasirinkto viešo vartotojo profilio (4, 5, 9, 10, 11, 12), pavyzdžiui (9): „<...> mano tas profilis yra viešas ir gali, kaip ir „Instagram‘e“, man rodos, tu gali susikurti *private* ir, ir tą viešą, tai gali mane pasekti bet kas. Tai tenais yra tiek draugų, tiek pažįstamų, tiek šiaip kurie mane žino, o aš jų ne [juokas]“. Du informantai nurodė, kad fizinio aktyvumo

---

<sup>101</sup> Boulos ir Yang, „Exergames for Health and Fitness“.

programėlėje „Strava“ dalinasi duomenimis su ribotu kiekiu kolegų, draugų (3, 7), pavyzdžiui (7): „<...> Jie yra kolegos, eee, ir pagrindė buvę kurso draugai“. Dviem atvejais informantai nurodė, kad retais atvejais dalinasi informacija socialiniame tinkle „Instagram“, vienu atveju tai daroma tik šiame tinkle ir buvo teigiama, kad informaciją mato pažįstami žmonės (6): „<...> kartais dalinuosi, eee, bėgimo treniruotėm, jeigu ten ilg, ilgesnės distancijos, tai „Instagram“ programėlėj <...>“, kitu atveju informacija pateikiama viešai (9): „<...> labai retais atvejais, ten galima iš, eee, „Stravos“ nu pa, pasisharinti į „Instagram“ą“ <...>“. Vienas informantas nurodė, kad dalinasi informacija socialiniame tinkle „Messenger“ su draugais (11): „<...> daugiau tai per Messenger‘į draugam nusiunti ir tiek“ ir vienas informantas nurodė dalinantis informacija su draugais, naudojančiais to paties gamintojo išmaniuosius laikrodžius (2): „Ten galima dalintis su draugais, kurie irgi ten turi tuos laikrodžius, tai yra porą draugų <...>“. Vadinasi, **didelė dalis informantų vis tikrai įžvelgia fizinės veiklos duomenų viešinimo arba dalinimosi naudas ir dėl to naudojami suteikiamomis funkcijomis tai daryti.**

Prieš aptariant konkrečias informantų pateiktas fizinių duomenų dalinimosi tiek fizinio aktyvumo programėlėse, tiek socialiniuose tinkluose priežastis atkreiptas dėmesys į tai, kad **informantams, net ir pasirinkus viešą vartotojo profilį, pasirenkama dalies informacijos nepublikuoti** (9, 12). Informantas interviu metu teigė (12): „<...> Kartais užlock‘inu iš tikrųjų, nes užlock‘inu tas veiklas, nu kurių galbūt aš nenoriu, kad matytų žmonės, arba jos labai prastos yra, nes nu nenoriu tiesiog. Arba tiesiog su šeima kažkur išvažiuoju, tai irgi ten nesinori, kad ten bet kas ten žiūrėtų, gal kažkokių nuotraukų įsidedi <...>“. Galima teigti, kad tyrimo dalyviai savo sugeneruotus fizinės veiklos duomenis skirtingai vertina ir vykdo jų atranką, nors iš jų viešų fizinio aktyvumo programėlės profilių to pastebėti nėra įmanoma. Šiais atvejais taip pat galima identifikuoti vartotojų sąmoningumą ir tikslingą duomenų viešinimą.

Taip pat **dalį tyrimo dalyvių dalinasi savo fizinio aktyvumo duomenimis tais atvejais, kai jie reprezentuoja ypatingus duomenis**, t. y. rekordus, ilgesnes distancijas, įdomesnius maršrutus ir pan. (3, 6, 9, 11, 12), pavyzdžiui (3): „<...> dalinuos tik tai bėgimo duomenimis, reiškiat, tarkim, ten sportinius, sporto klubo duomenimis nesidalinu, nes, eee, kaip čia, įvardint, gal, kad matytų mano progresą, nes kai kurie žmonės žino, kad aš tenais esu, ruošiuosi po truputį maratonui ir panašiai, tai kad sektų tą progresą <...>“. Dar kartą yra pastebimas duomenų vertinimas, tik šiais atvejais dalinamasi atrinktais pačiais vertingiausiais fizinės veiklos sugeneruotais duomenimis. Tiek anksčiau nurodytais atvejais, kai informantai pasirenka dalies savo fizinės veiklos atlikimo metu sugeneruotų duomenų nerodyti kitiems vartotojams, tiek tais atvejais, kai dalinamasi tik atrinktais geriausiai savo fizinio aktyvumo duomenimis, remiantis Fogg elgesio modeliu, tai gali vykti dėl socialinio priėmimo-

atstūmimo veiksnio.<sup>102</sup> Tyrimo dalyviams suteikus kitiems vartotojams prieigą matyti ir reaguoti į jų pateikiamus fizinio aktyvumo duomenis, tai veikia kaip motyvuojanti aplinkybė, nes siekiant socialinio priėmimo ir vengiant socialinio atstūmimo fizinio aktyvumo duomenys yra pateikiami ne tokie, kokie yra, pavyzdžiui, nerodantys progreso, kaip tai buvo įvardyta pasirinkto informanto, o tokie, kurie galėtų lemti būtent pageidaujamą socialinį priėmimą.

Toliau analizuojamos informantų nurodytos įvairios fizinės veiklos metu sugeneruotų duomenų dalinimosi priežastys, teikiamos naudos. Analizuojant tyrimo metu gautus duomenis pastebėta, kad **fizinio aktyvumo programėlė „Strava“ dalies pačių informantų yra įvardinama kaip sportininkų socialinis tinklas** (7, 9, 10, 12). Šį teiginį pagrindžianti citata (7): „<...> o su kursiokais tiesiog labiauuu naudo, eee, žiūrime į „Stravą“ kaip į tą, na, dar vieną socialinį, eee, puslapį, socialinių medijų puslapį ir, eee, irgi kartais pasižiūrime k, kas ką tokio veikia iš sporto aktyvumo pusės.“ Įvardijami tokie duomenų dalijimosi socialiniai aspektai kaip sulaukiamas **palaikymas** (4, 6, 9), pavyzdžiui (9): „<...> „Stravoj“ viskas labai yraaa akcentuota į tuos sportininkus ir naudojasi dažniausiai tie sportininkai, tai jie kažkaip labiau supranta ir, sakau, tokio palaikymo kartais daugiau sulauki <...>“. Taip pat paminėti gaunami **patarimai** (10): „<...> aš kažkada prasimyniau vieną trasą, ten viską irgi pashare‘inau ir parašo bičas, o, tu važiavai ten, bet jeigu pasuktum biškį ten, būtų gražesnis, eee, gražesnis vaizdas. Ir kitą kartą jau važiuodamas ten prasukau ir iš tikrųjų <...>“. Be to, išvelgiama **nauda kitiems programėlių vartotojams** (6, 10, 12), pavyzdžiui (10): „<...> Tai man atrodo, visai, visai draugiškaaa pačiam dalintis tais duomenimis, nes nu pamatys kažkas, kad ten kažkokia fainą trasą prasimyniau, pagalvos, o, geras, gal aš irgi noriu tenai važiuot <...>“.

Dar vienas vartotojų minimas aspektas – **lyginimasis** (10, 12), pavyzdžiui (12): „<...> ten gali pasilygint po to tuos parametrus, kas ten, kam sunkiau buvo, kam lengviau ten, pasižiūri, pasidairai ten <...>“, taip pat **varžymasis** (5, 7, 10, 11, 12), pavyzdžiui (7): „Aaa, su, eee, kolegomis mes tiesiog žiūrime vienas kito, kaip, kaip tobulėjame, eee, ir irgi būna labiau iš tos rungtyniavimo perspektyvos <...>“ ir **gyrimasis rezultatais** (5): „<...> būna visokių iššūkių, kur tu gali konkuruoti su kitais arba tiesiog pasirodyt, kad, o, žiūrėk, aš čia tiek ir tiek nuėjau.“

Keli informantai nurodė laukiamą **socialinę reakciją** (11, 12), pavyzdžiui (12): „<...> aišku, ten vėlgi ten uždedi kudos, tą uždeda, ten pasižiūri, o ten kažkas pamatė, pastebėjo ten, tu kažką pastebėjai, pasidalinai <...>“. Be kita ko, paminėti **kuriami ryšiai su kitais vartotojais** (10, 11, 12), pavyzdžiui (11): „<...> Ir ieškai bendraminčių. Paskui vis tiek, skaityk, su tais pačiais žmonėmis faktiškai tu susitinki per varžybas. Nes realiai, kiek ten yra draugų, tų minimo draugų, taaai iš tikrųjų net nežinau, niekada nestudijavau, bet tai faktiškai visi iš varžybų <...>“, **laukiamas dėmesys** (9): „<...> share‘inu, tai tiesiog turbūt gaunasi, kad visi mes share‘inam tada, kai norim kažkokio dėmesio

---

<sup>102</sup> Fogg, „A Behavior Model for Persuasive Design“, 4.

gauti <...>“, **patiriamas emocinis palengvėjimas** (6): „<...> kartais smagu pasidžiaugt rezultatais, dar ypač dažnai mėgstam ir su kolegom pa, pa, pabėgiot, tai kažkaip smagiau, kartu lengviau kartu <...>“, ir **kitų asmenų įtraukimas į fizinę veiklą** (6, 12), pavyzdžiui (6): „<...> kai pasidalini, atsiranda irgi tokių, ten kaip ir vieni kitus užkrečiam dažnai šituo“.

Tyrimo dalyvavę asmenys teigia, kad fizinės veiklos duomenų dalinimasis teikia **pramogą** (2, 4, 6, 10). Šį teiginį pagrindžia citata (2): „<...> čia tiesiog tokia pramoga, kad, kaip ir prižiūriu, ką, ką jie ten sudegina, ten tas kalorijas, kiek juda per dieną, ir jie pasižiūri, tai čia toks, nežinau, tiesiog pramoga, sakyčiau [juokas] <...>“. Pramogos aspektas buvo identifikuotas informantams pavartojus tokius žodžius kaip „pramoga“ arba „smagu“. Taip pat informantai teigė, kad fizinės veiklos sugeneruotų duomenų dalinimasis kelia **motyvaciją** (4, 5, 6, 9, 12). Toliau pateikiama interviu ištrauka (12): „<...> aišku ten vėlgi ten uždedi kudos, tą uždeda, ten pasižiūri, o ten kažkas pamatė, pastebėjo ten, tu kažką pastebėjai, pasidalinai. Jis truputį duoda tą dalyką irgi ir motyvaciją duoda, ir, ir, nu norą nenumest to viso reikalo <...>“. Vartotojai, pasirinkę naudotis fizinio aktyvumo programėlių teikiamomis socialinių tinklų funkcijomis, t. y. ryšiu su kitais vartotojais, pasak Aparicio ir kt., tenkina susisiejamą poreikį,<sup>103</sup> o tai, grįžtant apie Ryan ir Deci apsisprendimo teorijos, didina motyvaciją.<sup>104</sup>

Atskiro dėmesio susilaukė **informantų atsakymai, susiję su fizinio aktyvumo duomenų dalinimusi ir produktyvumo įrodymu** (11): „Ne, tai aplamai rodyt, kad judi, kad ne, ne, nu nesėdi namie nosies krap, ne, ne, nekrapštai nosies, žinai <...>“ arba (12) „<...> Čia yra tas net posakis, „Strava“ or didn't happen“. Tai čia tikrai galioja dviračiam <...>“. Šioje vietoje galime išvelgti galios santykių ir socialinio gyvenimo aspektų kaitą, susijusią su išmaniųjų technologijų vartojimu, apie kurį kalbėjo Deleuze,<sup>105</sup> Haggerty ir Ericson.<sup>106</sup> Visų pirma, savo fizinę veiklą reprezentuojančiais duomenimis yra dalinamasi su kitais asmenimis, siekiant jiems įrodyti savo produktyvumą ir naudingumą. Antra, fizinio aktyvumo duomenų pateikimo išraiška palyginama su pačia fizine veikla ir tai atrodo natūralu, prisiminus „prižiūrėtojų rinkinio“ veikimo principą: žmonių kūnai nebėra fiziniai, apčiuopiami objektai konkrečiose teritorinėse aplinkose, o yra skirstomi į informacinius srautus.<sup>107</sup> Vadinasi, žmogus identifikuojamas pagal neapčiuopiamus tam tikrus duomenų srautus ir jo veikla lygiai taip pat gali būti identifikuojama, analizuojama ir t.t. informacinių duomenų išraiška.

Apibendrinant duomenų dalinimosi fizinio aktyvumo programėlėse ir socialinėse medijose ypatumų poskyrį galima teigti, kad maža dalis tyrimo dalyvavusių fizinio aktyvumo programėlių vartotojų neįvelgia fizinių duomenų dalinimosi tiek pačiose programėlėse, tiek socialinėse medijose

<sup>103</sup> Aparicio ir kt., „Analysis and Application of Gamification“, 2.

<sup>104</sup> Ryan ir Deci, „Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being“, 68.

<sup>105</sup> Deleuze, „Priešas apie kontrolės visuomenę“.

<sup>106</sup> Haggerty ir Ericson, „The Surveillant Assemblage“.

<sup>107</sup> Ten pat, 613.

teikiamos naudos, dėl to renkasi to nedaryti. Didžioji dalis informantų naudą vis tik įžvelgia: iš kitų vartotojų sulaukia palaikymo, patarimų, taip pat patys teikia naudą kitiems vartotojams: juos įtraukia į fizinę veiklą, suteikia galimybę lygintis, varžytis, didžiuotis savo pasiektais rezultatais, gauti socialinę reakciją, kurti ryšius su kitais vartotojais, gauti dėmesio, patirti emocinį palengvėjimą ir pramogą. Visos šios įvardytos priežastys kelia vartotojų motyvaciją.

Išanalizavus tyrimo metu surinktus duomenis buvo pastebėta, kad dalis fizinio aktyvumo programėlių vartotojų savo fizinio aktyvumo duomenis įsivertina ir prieš dalinimąsi ar publikavimą vykdo šių duomenų atranką. Tai parodo fizinio aktyvumo programėlių vartotojų sąmoningumą ir tikslingą duomenų pateikimą. Be to, fizinės veiklos atlikimo metu sugeneruoti duomenys vartotojų gali būti suvokiami kaip našumo, produktyvumo įrodymai, o suvokiama jų vertė gali būti tokia pat svarbi, kaip ir atliktos fizinės veiklos.

#### 2.2.4 Išmaniųjų fizinio aktyvumo technologijų vartojimo reakcijos

Kita išskirta tema – išmaniųjų fizinio aktyvumo technologijų vartojimo reakcijos. Užfiksuoti trys atvejai, kai **gaunami su fizine veikla susiję pranešimai-priminimai vartotojams kėlė teigiamas reakcijas**, tai identifikuota informantams vartojant tokius žodžius kaip „patinka“, „labai patinka“, „faina“, „teigiamai reaguoju“ ir kt. frazes bei teigiant, kad tai motyvavo (1, 2, 6). Vienas iš informantų nurodė (6): „<...> Aš manau, labai teigiamai reaguojau, nu tai neerzina manęs ir dažniau kaip tik tikrai pagalvoji, kad turbūt reiktų daugiau pajudėti ar kažką nuveikti.“ Šiais trimis atvejais informantai savo fizinio aktyvumo programėles yra sąmoningai pasirinkę naudoti kaip įtikinančias technologijas. Kitaip tariant, iš jų yra tikimasi paskatinimo. Pagal Fogg, fizinio aktyvumo programėlių siunčiami pranešimai-priminimai yra įvardinami kaip „signalo“ tipo dirgikliai<sup>108</sup> ir pagal informantų suteiktą informaciją galima daryti išvadą, kad jie veikia vartotojus tinkamai, t. y. pagal šių programėlių kūrėjų tikslą. Remiantis Fogg elgesio modeliu,<sup>109</sup> svarbu paminėti, kad anksčiau nurodyti informantai turi motyvacijos ir gebėjimų atlikti fizinę veiklą, dėl to yra sulaukiama pageidaujamo elgesio.

**Beveik visais atvejais informantai teigė patys pasirenkantys, kokie pranešimai bus gaunami iš fizinio aktyvumo programėlių**, t. y. pranešimų tipai pritaikomi pagal individualius poreikius (1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12). Interviu metu buvo teigiama (3): „<...> Tai šiaip ką aš esu pasidaręs, tai, eee, turiu bent grynai notification‘us tiktai man laikrodis rodo susijusius su telefonu, tai yra skambučiai, žinutės ir, eee, visa kita, visokie tai mail‘ai, o visi su sportu susiję notification‘ai pas mane yra išjungti. Taaai man kažkaip tai, kadangi turiu planą aiškų, viską turiu, taaai man vat tie dalykai kaip ne, nėra, poreikio neteikia <...>“. Taigi, fizinio aktyvumo programėlių vartotojai naudojami išmaniųjų technologijų suteikiamomis galimybėmis pasirinktus produktus keisti,

<sup>108</sup> Fogg, „A Behavior Model for Persuasive Design“, 6.

<sup>109</sup> Ten pat, 1.

atsižvelgdami į norimas gauti funkcijas. Iš dalies galima teigti, kad tokiu būdu vartotojai pasirenka gauti Fogg įvardintą dabartinę, sąlyginę ar suderintą informaciją,<sup>110</sup> kai tai reikalauja interneto ryšio. Svarbiausia tai, kad fizinio aktyvumo programėlių pritaikymas pagal individualius poreikius reiškia, kad informantai jas naudoja kaip kompaniono technologijas,<sup>111</sup> kurių veikimas grįstas pagal gaunamą personalizuotą informaciją. Vadinasi, tos pačios skirtingų vartotojų fizinio aktyvumo programėlės gali skirtis savo atliekamomis funkcijomis.

Kalbant apie įvairių tipų gaunamus pranešimus, dalis informantų į juos **reaguoja teigiamai** (žr. priedą Nr. 3, 6 lentelę; 1, 4, 6), pavyzdžiui (4): „<...> ramu tiesiog, kad sužinai, kas tau, kas tau ateina, kokie laiškai, va, kokios žinutės, kas ten skambino, bet ne, ne, ne, neturiu pulti iškart prie to ir, ir tada netikrini telefono, nes jeigu tikrini telefone, kas ten vyksta, tada nueini dar į Facebook'ą ten ir jau scroll'ini pusvalandį, pasirodo. Tai toks labiau... Padeda susikaupti.“ Pozityvi reakcija į gaunamus pranešimus reiškia, kad fizinio aktyvumo programėlių vartotojai yra patenkinti šia naudojamų technologijų funkcija ir jų teikiama nauda sutampa su vartotojų lūkesčiais. Dalis tyrimo dalyvių informavo, kad į gaunamus fizinio aktyvumo programėlių pranešimus **reaguoja neigiamai** (1, 3, 4, 9, 12), pavyzdžiui (3): „<...> Išmuša šiaip tai tą reakciją, tai išmuša kartais iš, iš tokio susikaupimo, dar kažko, tai, tai priklauso nuo veiklos, kurią darau <...>“. Tiek šiuo, tiek kitų nurodytų informantų papasakotais atvejais galima pastebėti, kad vartotojai ne visada pranešimus yra prisitaikę pagal savo asmeninius poreikius arba atsižvelgę į tam tikras aplinkybes. Atsirado ir tokių informantų, kurie teigė į gaunamus pranešimus **reagujantys neutraliai** (2, 3, 4, 5, 6, 7, 11), pavyzdžiui (3): „<...> kai tiesiog vaikštau ar kažką, tai pasižiūriu, paskaitau, jeigu ten kažkokia svarbi žinutė ar svarbus skambutis, tai tada atsiliepiu, o šiaip tiesiog va pasi, pasižiūrėjimui daugiau man čia skirta. Tai tokia reakcija tiesiog nieko, kaip čia, net nežinau, kaip įvardint net, labai nereaguojau, tiesą pasakius.“ Dviem atvejais į fizinio aktyvumo programėlės siunčiamus pranešimus, susijusius su fizine veikla, **nereaguojama visai** (2, 8), pavyzdžiui (8): „<...> kai man jau primena, kada man reik judėt, ir panašiai, ten atsistokite, pakvėpuokite, tai ignoruoju tiesiog <...>“. Iš šio atsakymo ir remiantis Fogg elgesio modeliu<sup>112</sup> galima teigti, kad vartotojas neturėjo motyvacijos užsiimti fizine veikla ir dėl to gautas priminimas neįtikino vartotojo atlikti nurodytus veiksmus.

Pastebėta, kad **dalį informantų savo fizinio aktyvumo programėlei pateiktus duomenis laiko menkaverčiais** (1, 5, 6, 8, 9, 10), pavyzdžiui (5): „Na, nemanau, kad aš, eee, labai daug ką rodau ar rodau savo banko koordinatas, ar dar kažką, kas galėtų įtakoti mano asmeniniam gyvenimui <...>“, (8): „Šiaip čia manau, kad yra gal toks, eee, klausimas, ar saugiai, ar nesaugiai jaučiuos, tai jeigu taip, tai pakankamai jaučiuos saugiai iš tikrųjų, nes, kaip ir minėjau, nepateikiu kažkokios labai jau jautrios

<sup>110</sup> Fogg, *Persuasive Technology*, 195.

<sup>111</sup> Biundo ir Wendemuth, *Companion Technology*, 1–2.

<sup>112</sup> Fogg, „A Behavior Model for Persuasive Design“, 1.

man informacijos, eee, kuri galėtų, nežinau, kažkas pasinaudojęs pakenktų man ir, sakykim, kažkokius finansinius rūpesčius įtrauktų ir panašiai <...>“ arba (10) „<...> Aš nemanau, kad ten kažką labai, labai blogo gali, nu ta prasme, greitojo kredito nepasiimsi mano ūgiu, tai, tai aš dėl to nesi, nesiparinu.“ Dalis tyrime dalyvavusių asmenų tiek savo fizinei programėlei pateiktus duomenis prieš vartojimą, tiek fizinės veiklos metu sugeneruotus duomenis lygina su identifikaciniais duomenimis, kurie naudojami finansų ar kt. srityse ir juos vertina kaip turinčius mažesnę vertę. Dėl šios priežasties nėra išvelgiamos asmens duomenų apsaugos ar kt. galinčios kilti problemos.

Toliau tęsiant fizinio aktyvumo programėlių vartotojų reakcijų į asmeninius ir fizinės veiklos duomenis temą, pastebėtas **tyrimo dalyvių susitaikymas su šiuolaikinių technologijų vartojimo sąlygomis** (1, 4, 6, 9, 10, 12). Teiginį pagrindžiančios interviu ištraukos (1): „Taip ir gyvenam, šiais, šiais laikais, man atrodo, mus visus stebi [juokas]. Ir nieko nepakeisim <...>“, (4) „<...> Yra tas toks įtarimas, kad nu, kur čia eis tie, mano duomenys, bet po to kažkaip neturi pasirinkimo realiai. Jeigu nori naudotis, turi suteikti tą prieigą. Tai... Tai toks nemalonumas, kad, hmm, norėčiau, kad nebūtų taip, bet realiai taip negali nebūt [juokas]“ arba (12) „Tai kad tų sutikimų, dabar aš nežinau, ant kiekvieno kampo <...> Praktiškai, kur tu tik pasisuki, taaai tu negali nieko naudot, jeigu tu nesutinki kažkokių tai savo tų duomenų, kokių tų dalykų atskleist. Tai realiai man tas netrukdo, jeigu ten jie labai neplatina <...>“. Galima teigti, kad išmaniųjų technologijų pateikiamos vartojimo sąlygos vartotojų yra priimamos be išsamių analizių, įsigilinimų, nes tam nėra pateikiamų alternatyvų. Susiduriama su situacijomis, kai tenka spręsti: naudotis fizinio aktyvumo programėlių funkcijomis arba ne. Žinant faktą, kad dažnu atveju šios programėlės reikalauja finansų, laiko, energijos ir kt. išteklių, sprendimo variantas atsisakyti produktų vartojimo dėl nenorimų priimti vartojimo sąlygų tampa mažiau tikėtinas.

Užfiksuotas atvejis, kai fizinio aktyvumo programėlių **vartotojas net ir stengdamasis įsigilinti į vartojimo sąlygas, to padaryti nesugebėjo** (8): „<...> Iš tikrųjų kažkada ir skai, bandžiau, tiksliau, ne, neperskaičiau, bet bandžiau skaityti būtent, už ką aš tenais pasirašau, sutinku, bet vis tas, visos tos, visi tie terminai ir tos frazės, tie visi apibūdinimai, apipavidalinimai, eee, tų visų sutikimų ir informacijos srauto, kurį būtent surenku skaitydamas tą visą dalyką, nesugebėjau labai lengvai suvirškint. Tai gavos, kad greit labai paspaudžiau sutikti ir nebeskaičiau toliau <...>“. Remiantis šiuo atveju galima teigti, kad vartotojai, net ir nusprendę tikrinti pateikiamas vartojimo sąlygas, susiduria su iššūkiais, kai pateikiama informacija yra sunkiai suvokiama. Įvardyta problema gali būti grindžiama tuo, kad išmaniųjų technologijų kūrėjų tikslas yra gauti vartotojo sutikimą, pateikiant privalomą informaciją, o ne kuo patogesnis, suprantamesnis informacijos pateikimas, kuris iš tikrųjų leistų produkto vartotojui susipažinti su šia informacija.

Įdomu tai, kad buvo užfiksuoti du atvejai, kai **tyrimo dalyviai, dalindamiesi mintimis apie duomenų naudojimą, rėmėsi savo žiniomis apie asmens duomenų apsaugą Europos Sąjungoje**

(3, 7). Pagrindžianti citata (7): „<...> žinau, kad tarkim GDPR yra gana stipriai įsigaliojęs pas mus Europoje ir labai griežtai baudžiamas, tai kol kas, aaa, dvejonių nelabai yra <...>“. Iš gautų atsakymų galima teigti, kad informantai jaučiasi žinantys apie tarptautiniu ES lygmeniu veikiančią reglamentą (GDPR trump. angl. *General Data Protection Regulation*, liet. „Bendrasis duomenų apsaugos reglamentas“, trump. BDAR) ir tai, ką šis galiojantis reglamentas užtikrina, dėl to į vartojimo sąlygas, su kuriomis yra susiduriama, nėra žiūrima kritiškai. Remiantis savo asmeninėmis žiniomis apie platesnį vartotojų duomenų apsaugos kontekstą yra jaučiamasi saugiai, nes yra manoma, kad, fizinio aktyvumo programėlėms vartotojų duomenis panaudojus neteisėtiems tikslams, jos būtų pastebėtos ir sulauktų bausmės.

Informantų paklausus, kaip jie jaučiasi sutikę su fizinio aktyvumo programėlių vartojimo sąlygomis, dauguma pasisakė susidūrę su **neutraliomis emocijomis** (žr. priedą nr. 3, 15 l.; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 12), pavyzdžiui (2): „Nežinau. Kaip ir jokių pokyčių neįvyko [juokas], tiesiog vat turiu galimybę stebėt savo treniruotę, bet šiaip nepagalvojau apie tai, apie tą sutikimą.“ Neutralus reagavimas į sutikimą su vartojimo sąlygomis pagrindžia ankstesnius pastebėjimus, kad asmeniniai fizinio aktyvumo programėlėms suteikti vartotojų duomenys ir fizinės veiklos metu sugeneruoti duomenys yra laikomi menkaverčiais bei tai, kad vartotojai yra susitaikę su išmaniųjų technologijų vartojimo sąlygomis. Nedidelė dalis informantų patiria **teigiamų emocijų** (7, 11), pavyzdžiui (7): „<...> tai visai kol kas dar gerai jaučiuosi <...>“. Iš šios atsakymo dalies galima pastebėti, kad informantas nurodo „visai gerą“ jauseną, kuri bet kuriuo momentu gali pasikeisti. Atkreipiant dėmesį į tai, kad tai tas pats tyrimo dalyvis, kuris nurodė žinantis apie ES „Bendrajį duomenų apsaugos reglamentą“, galima teigti, kad yra įžvelgiama tikimybė, kad ateityje situacija gali pasikeisti, kitaip tariant, dabartinė situacija negarantuoja tų pačių sąlygų ateityje ir į tai atitinkamai gali būti reaguojama. Dalis tyrimo dalyvių patiria **neigiamų emocijų** (4, 6), pavyzdžiui (6): „Nu, aišku, nėra fainai, kai prie bet kokių mūsų duomenų kažkas gali prieiti ir juos valdyt <...> turbūt tiesiog reik tuos duomenis atsakingai valdyt. Ir žinot, kokius pateikiam <...>“. Nors šiuo atveju įvardyta reakcija yra neigiama, tačiau iš pateikto atsakymo galima daryti prielaidą, kad informantas yra susitaikęs su vartojimo sąlygomis, nors pokyčių norėtų. Vis dėlto atsižvelgiant į dabartinę situaciją nurodoma, kad vartotojai turėtų būti budrūs ir atsakingi.

Kryptingųjų interviu metu tyrimo dalyvių taip pat buvo klausiama, ar jiems yra tekę susidurti su situacijomis, kai fizinio aktyvumo programėlių pateikiami duomenys pasirodė neteisingi. Tais atvejais, kai informantai teigė, kad yra buvę tokiose situacijose, vėliau didžioji dalis informantų nurodė jaustas **neigiamas emocijos** (žr. priedą Nr. 3, 17.1 l.; 3, 4, 6, 8, 9, 10), pavyzdžiui (3): „<...> Tai jausmas blogas, nes dažniausiai, pavyzdžiui, jeiguuu, tarkim, širdies ritmą, tada galvoji, o tai kaip iš tiesų yra? Koks čia tas širdies ritmas ir kaip čianais, eee, dabar padaryt, kad jį geriau sektų? Tai toks tikrai blogas jausmas ir nesmagu, ooo, kalbant apie, pavyzdžiui, GPS, jeigu nepagauna, tai tiesiog, tai



labai erzina <...>“. Dalis informantų teigė jautę **neutralias emocijas** (5, 7, 9, 11, 12), pavyzdžiui (5): „<...> niekaip nereagavau <...> tiesiog n, nėra taip, kad viskas yra tikslu, bet, eee, kažkaip manęs ne, neerzina to, tokie dalykai <...>“. Vienas informantas nurodė tuo metu jautęs **teigiamas emocijas** (11): „<...> Tai jo, jo, juokas paima, žinai, ta prasme, kad eini kaip raketa <...> tiesiog juoką sukelia <...> nusišypsai, nuotaiką pakelia ten <...>“. Skirtingas reagavimas į pastebėtus fizinio aktyvumo programėlės pateikiamus neteisingus duomenis iš dalies atskleidžia vartotojų požiūrį į šias technologijas. Tais atvejais, kai reaguojama neigiamai, vartotojai šiomis technologijomis pasitiki ir turi lūkestį visada gauti teisingus, tikslus duomenis. Neutraliai reaguojama, kai į fizinio aktyvumo technologijas yra žvelgiama su nuostata, kad tai yra objektas, galintis pateikti vartotojo fizinio aktyvumo duomenis su tam tikrais trūkumais, netikslumais, neatitikimais, paklaidomis ar kt. nuokrypiais. Reaguojant teigiamai išreiškiamas nereikšmingas požiūris į naudojamas fizinio aktyvumo programėles.

Į paskutinį klausimą, kuriuo buvo siekiama nustatyti fizinio aktyvumo programėlių vartotojų reakcijas, kai jie pamiršdavo įsijungti programėlę arba užsidėti išmanųjį laikrodį, buvo sulaukta atsakymų, kurie reiškė patirtas **neigiamas emocijas** (žr. priedą nr. 3, 18.1 l.; 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12). Interviu metu informantas teigė (5): „<...> padarai max gerą treniruotę iiii pasižiūri, tu net neįjungei laikrodžio. Ir, ir, nu, tiesiog toks kaip ir nusivylimas <...>“. Taip pat informantai įvardino jaustas **neutralias emocijas** (1, 7, 8, 9), pavyzdžiui (8): „<...> iš tikrųjų susitaikymo reakcija. Jokių kažkokių tai papildomų emocijų nebūna <...>“. Užduotame klausime nurodytos situacijos kyla dėl vartotojų užmaršumo, neapsižiūrėjimo ir pan. priežasčių, tad iš dalies galima teigti, kad gauti atsakymai nurodo reakcijas į pačių atliktus ar neatliktus veiksmus. Turima omenyje tai, kad, pavyzdžiui, pateiktu pirmuoju atveju informantas jautė neigiamas emocijas, nusivylimą, ne tik dėl to, kad laikrodis neužfiksavo treniruotės duomenų, bet ir dėl to, kad pats neįjungė laikrodžio. Patirtos neutralios emocijos gali reikšti, kad į įvardintas situacijas žiūrima atlaidžiai.

Apžvelgus išmaniųjų fizinio aktyvumo technologijų vartojimo reakcijų poskyrį išskiriami šie esminiai pastebėjimai: fizinio aktyvumo programėlių vartotojų teigiama reakcija į gaunamus pranešimus-priminimus reiškia, kad jie yra pasirinkę šias technologijas naudoti kaip įtikinančias. Skirtingos reakcijos į gaunamus įvairaus tipo pranešimus parodo, kiek vartotojai naudojamas fizinio aktyvumo programėles yra prisitaikę pagal savo poreikius ir naudoja kaip kompaniono technologijas. Dalis tyrimo dalyvių savo asmeninius duomenis, kuriuos pateikė fizinio aktyvumo programėlėms, ir fizinės veiklos metu sugeneruotus duomenis laiko menkaverčiais bei yra susitaikę su XXI a. technologijų vartojimo sąlygomis, kurios, pavyzdžiui, vartotojams kelia iššūkius siekiant jas suprasti. Užfiksuoti atvejai, kuriuose informantai rėmėsi savo žiniomis apie asmens duomenų apsaugą ES ir tuo grindė savo požiūrį, jausenas dėl fizinio aktyvumo programėlių vartojimo sąlygų. Galiausiai skirtingos reakcijos į pastebėtus neteisingai pateiktus fizinius duomenis atskleidė įvairų požiūrį į

naudojamas fizinio aktyvumo programėles, o reakcijos į situacijas, kurių metu fizinio aktyvumo programėlių vartotojai nebuvo įjungę arba nenaudojo šių technologijų atskleidė požiūrį į savo pačių veiksmus.

### 2.2.5 Kaip suvokiami ir vertinami asmeniniai skaitmeniniai duomenys

Paskutinė tema, į kurią svarbu atkreipti dėmesį – kaip suvokiami ir vertinami asmeniniai skaitmeniniai duomenys. Interviu metu pastebėta, kad didžioji dalis informantų **negali tiksliai įvardyti, kokius duomenis apie save yra pateikę** naudojamoms fizinio aktyvumo programėlėms (1, 2, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12), pavyzdžiui (1): „Žinokit, net nežinau, ką esu nurodžius. Nu tikriausiai amžius, čia svoris ir ūgis, aš manau, visur yra. Tai aš manau, kad aš juos esu nurodžius <...>“. Neužtikrintumas buvo fiksuotas tyrimo dalyviams interviu metu pavartojus tokius žodžius ar frazes kaip „nežinau“, „tikriausiai“, „turbūt“, „manau“, „berods“, „matyt“, „galbūt“, „man atrodo“, „nelabai prisimenu“, „nepamenu“, „negaliu pasakyti“ ir kt. arba tais atvejais, kai informantai pradėjo ieškoti savo pačių pateiktos informacijos naudojamose fizinio aktyvumo programėlėse (1, 9, 11), pavyzdžiui (9): „<...> Mmm, ką aš čia dar esu prisidėjęs... [informantė ieško informacijos per telefoną] Čia kažkur galima pasižiūrėt, bet aš nelabai prisimenu <...>“. Negalėjimas tiksliai įvardinti, kokie duomenys apie save buvo įvesti į fizinio aktyvumo programėlę prieš pradedant ja naudotis gali reikšti, kad: tai buvo daryta seniai, duomenys nėra nuolat atnaujinami, registracija nebuvo vertinta kaip didelio dėmesio, susikaupimo reikalaujantis procesas arba, kaip tai buvo nustatyta išmaniųjų fizinio aktyvumo technologijų vartojimo reakcijų poskyryje, pateikti asmeniniai duomenys nebuvo vertinami kaip turintys didelę vertę.

Vis dėlto visi informantai teigė nurodę savo **kūno duomenis** (žr. priedą Nr. 3, 12 l.), pavyzdžiui (2): „Mmm, berods kai reikėjo ten supildyti, tai, eee, nustačiau svorį, ūgį, eee, aktyvumą gal, kiek treniruojuos ir nu kokius vat tuos tikslus, ten tuos ratelius, kokius užsibrėžčiau, kad kiek per dieną ten, nežinau, kalorijų sudeginti, kiek per dieną, eee, treniruotę, tarkim, kokią, nu kokio ilgio, ten kad ir pasivaikščiojimas įeina į tą treniruotės laiką, bet, bet kokius duomenis aš, man atrodo, jo, nustačiau“. Dalis tyrimo dalyvavusių asmenų minėjo nurodę **identifikacinius duomenis** (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11), pavyzdžiui (3): „<...> Tai esu pateikęs ten vardas, pavardė, gimimo data, svoris, ūgis, lytis, nuotrauka, kas čia dar <...>“. Taip pat dalis interviu metu kalbintų asmenų nurodė įvestus **gyvenamosios vietos duomenis** (9, 10, 11). Informantas teigė (11): „<...> aš manau, kad pateikęs tai tiktai tuos, vadinkim, reikiamus, ne, ten vardas, pavardė, adresas, ten pašto dėžutė <...>“. Nurodyti naudojamų **socialiniai tinklai** (9): „<...> tada prie bio, bio pasirašius esu „Instagram“ą <...>“ ir **papildoma informacija** (2, 9), pavyzdžiui (9): „<...> Ai, nu sakau, dviračiai čia *my gear*, tai esu prisidėjusi 3-is dviračius <...>“. Iš informantų atsakymų galima spręsti, kad pateikiami ne tik tie duomenys, kuriuos pateikti yra būtina, norint naudotis fizinio aktyvumo programėlių funkcijomis, bet

ir kiti, pačių vartotojų iniciatyva norimi pateikti duomenys. Iš šio fakto galima daryti išvadą, kad dalis vartotojų siekia gauti ne minimalią, o įžvelgiamą maksimalią naudą.

Pastebėta, kad 2 tyrimo dalyviai **sąmoningai saugo savo fizinio aktyvumo programėlėje pateiktą namų adresą**, t. y. pasirinko jo nerodyti (10): „<...> Žinoma, aš tik tai pasidaręs tuos privacy controls, kurr įvedžiau savo ten namų adresą, ten dar porą adresų, kur, kur dažniau būnu, kad „Stravoj“ viešai nerodytų to, nes aš vis tiek, kad ir kažkiek viešas žmogus, nu aš kaž, nu man nėra faina galvot, kad gali žmonės žinot, kur tiksliai aš gyvenu <...>“, (9) „<...> jis fiksuoja realiai namų vietą tavo, bet aš esu užsihide‘inus ten kažkiek tai šimtų metrų, kad nerodytų tiksliai tos manooo vietos.“ Vienu atveju tyrimo dalyvis išreiškė susirūpinimą dėl galimos nuspėti gyvenamosios vietos, kuri galėtų būti naudinga įsilaužėliams, bet dėl to veiksmų nėra imamasi (12): „<...> aš įjungiu „Stravą“ nuo namų durų ir grįžtu, išjungiu prie namų durų. Ir visas maršrutas, jis yra matomas praktiškai bet kam. Taaai jeigu žmogus žino, kad tu aktyviai užsiemi, sportuoji, dviračiai dažniausiai yra neprasti. Tai jis praktiškai turi adresą ir vietą, kur jam ateiti, kurį sandėliuką išlaužt ir pasiimt ten tuos visus dalykus.“ Įvardytais atvejais fizinio aktyvumo programėlių vartotojai informaciją apie gyvenamąją vietą vertina kaip turinčią didesnę vertę nei kiti nurodyti asmeniniai duomenys, dėl to yra siekiama ją apsaugoti, išskyrus 12 informantą, tačiau net ir tuo atveju išreiškiamas susirūpinimas dėl galimo įsilaužimo ir galimų patirti nuostolių.

Kryptingųjų interviu metu informantų buvo paklausta, ar jų pateikti asmeniniai duomenys daro įtaką fizinę veiklą reprezentuojantiems duomenims. **Didžioji dalis tyrimo dalyvių manė, kad tai daro įtaką** (žr. priedą nr. 3, 12.1 l.; 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12). Interviu metu informantas nurodė (10): „<...> jo, absoliučiai [daro įtaką], nes, eee, aš, aš, pavyzdžiui, aš neturiu, neturiu power meter‘io, eee, to tipo galios matuoklio, kur išmatuoja, kiek, eee, kiek tu, koku stiprumu mini iš tikrųjų, taaai „Strava“ ten turi kažkokias savo formules, kur mano, pavyzdžiui, galią jinai nustato iš, eee, svorio, greičio ir dar kažko <...>“. **Keli informantai manė priešingai** (1, 5), pavyzdžiui (1): „Ne. Nemanau“, ir **trys informantai teigė negalintys atsakyti į užduotą klausimą** (2, 8, 11), pavyzdžiui (8): „<...> Nežinau iš tikrųjų. Neturiu nuomonės šituo klausimu“. Tyrimo dalyvių pateikti atsakymai netiesiogiai nurodo ir požiūrį, ar savo pateiktus asmeninius, tiksliau, kūno, duomenis reikia atnaujinti, jiems pakitus. Be abejo, kalbama apie tuos atvejus, kai fizinio aktyvumo programėlių vartotojai siekia gauti kuo tikslesnius fizinio aktyvumo duomenis.

**Visi informantai teigė nežinantys, kas turi prieigą prie jų asmeninių duomenų** (žr. priedą nr. 3, 14 l.). Tai įrodo interviu su informantu ištrauka (9): „Neturiu minčių [kas galėtų turėti prieigą prie duomenų; juokas]“, tačiau nurodė, kad **tai galėtų būti** (žr. priedą Nr. 3, 14.1 l.) **vartojamų fizinio aktyvumo programėlių gamintojai** (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12), pavyzdžiui (2): „Eee, tikriausiai kažkas iš „Apple“ [juokas], tos firmos. Tai šiaip nežinau. Ten, aišku, būna daug kur patvirtint ką, ar perskaitei, ar padarei, tai jo, tikriausiai labai greitai patvirtinau, bet pilnai tikiu, kad ši firma turi

kažkokią prieigą... Prie duomenų“, arba **įsilaužėliai** (5, 11), pavyzdžiui (11): „<...> Nebent žinotų mano password‘us, bet tada, tada galėtų kažkas koreguot, ką nori ten daryt.“ Pagal Haggerty ir Ericson, vartotojų negalėjimas tiksliai įvardinti, kas turi prieigą prie jų asmeninių duomenų, yra įprastas reiškiny, kalbant apie vartotojų „dvigubus duomenis“. <sup>113</sup> Tai taip pat galima sieti su anksčiau minėtais pastebėjimais – vartotojų pateiktų asmeninių duomenų menkavertiškumu ir susitaikymu su šiuolaikinių technologijų vartojimo sąlygomis.

Informantų taip pat buvo paklausta, ar jie gali įvardinti arba nuspėti, kaip šie duomenys, t. y. asmeniniai duomenys, pateikti prieš vartojimą, ir duomenys, kurie nuolat generuojami fizinės veiklos atlikimo metu, yra panaudojami. Iš gautų atsakymų pastebėta, kad dalis mano, jog **duomenys panaudojami statistiniams arba klientų analizės tikslams** (žr. priedą nr. 3, 16 l.; 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9), pavyzdžiui (6): „Mmm, galbūt, aš spėju, bendrai statistikai. Pačių vartotojų, sakykim, kokie žmonės va būtent naudoja, kad ir Garmin laikrodžius ar tas programėles, kokį fizinį aktyvumą, kokio amžiaus, galbūt net kokio svorio, svorio, tai galbūt bendrai tai statistikai.“ Dalis informantų nurodė **duomenų panaudojimą reklamos tikslais** (2, 4, 7, 9, 10, 12), pavyzdžiui (4): „Mmm, tai, ko gero, ai, įvairiom ten reklamoms, kam nors įsiūlyti kitus produktus. Tiek žino, ką ten tu mėgsti, kur, į ką kreipi dėmesį ir naudojasi tuo.“ Taip pat **buvo įvardytas ir vartotojų duomenų panaudojimas, skirtas gerinti pačią fizinio aktyvumo programėlę** (3, 7, 8, 12), pavyzdžiui (3): „<...> nu, vis tiek jų [fizinio aktyvumo programėlės kūrėjų] tikslas yra padaryti produktą patrauklesnį, patrauklesnį, kuo patogesnį klientui. Tai aš manau, čia yra pagrindinė priežastis, nu, pagrindinis, kaip čia, naudojimo, naudojimas, dėl ko jie tuos duomenis ir kaip naudoja <...>“. Iš šių atsakymų galima daryti išvadą, kad fizinio aktyvumo programėlių vartotojai suvokia Haggerty ir Ericson įvardintų „dvigubų duomenų“ intervencijos ir tyrimų galimybę, <sup>114</sup> bet ne galimas problemas, pavyzdžiui, institucijų vykdomą populiacijos diferencijavimą ir diskriminavimą <sup>115</sup> pagal šiuos duomenis.

Ypatingą dėmesį verta atkreipti į informantų įvardytus **neteisėtus duomenų perdavimus kitoms šalims** (3, 5, 9, 12), pavyzdžiui (9): „Nu tuos, kurie, kuriuos įvedėm *initially* ten tie, vardas, pavardė, sakykim, už tą patį, sakau, bankooo są, sąskaitą ar ten kortelės numeris, nuo kur nuskaičiuojamas už tą *premium*, tایی tai čia kaip ir visi tie duomenys, kuriuos ten nuleak‘ina ir po to ten pardavinėja ar book‘ina ką nors ten su tavo tais, eee, duomenim. Iš kitųų ten šalių ar ten iš 3-ių šalių, nežinau, iš kur ten kas vyksta <...>“. Tai reiškia, kad yra suvokiamas informacinių technologijų aktyvus pavojus, <sup>116</sup> apie kurį kalbėjo Deleuze. Be to, vienu atveju informantas negalėjo atsakyti į užduotą klausimą (11): „Ką iš jų galima padaryt? Net neįsivaizduoju. Ką būtų galima su jais padaryt. Ta prasme, koks tolkas būtų su jais kažką daryti.“

<sup>113</sup> Haggerty ir Ericson, „The Surveillant Assemblage“, 613.

<sup>114</sup> Ten pat, 605.

<sup>115</sup> Ten pat, 614.

<sup>116</sup> Deleuze, „Priešrašas apie kontrolės visuomenę“, 277.

Šiame poskyryje buvo aptarta, kaip suvokiami ir vertinami asmeniniai skaitmeniniai duomenys, ir nustatyta, kad didžioji dalis tyrime dalyvavusių fizinio aktyvumo programėlių vartotojų negali tiksliai įvardyti, kokius asmeninius duomenis apie save yra pateikę, o tai gali reikšti, kad vartotojai programėlėmis naudojami ilgą laiką, asmeniniai duomenys nėra dažnai atnaujinami arba vartotojo paskyros kūrimas nebuvo vertintas kaip ypatingą reikšmę turinti procedūra. Informantai teigė nurodę: identifikacinius, kūno, socialinių tinklų, papildomą ir gyvenamosios vietos informaciją, kuri iš visų pateikiamų duomenų yra vertinama kaip svarbiausia, reikalaujanti tam tikros apsaugos. Informantų atsakymai apie asmeninių duomenų įtaką generuojamiems fizinio aktyvumo duomenims nurodo požiūrį į tai, ar pateiktus savo kūno duomenis yra tikslinga atnaujinti, jeigu jie pakinta.

Taip pat buvo atkreiptas dėmesys į tai, kad fizinio aktyvumo programėlių vartotojai tiksliai nežino, kas turi prieigą prie jų asmeninių duomenų, tačiau spėja, kad tai gali būti naudojamų fizinio aktyvumo programėlių kompanijos arba įsilaužėliai. Vartotojų duomenys, informantų teigimu, gali būti panaudojami fizinio aktyvumo programėlių kuriamai statistikai, klientų analizei, reklamoms, produktams gerinti arba neteisėtai perduoti kitoms šalims, o tai reiškia, kad yra suvokiamas asmeninių duomenų nutekimo pavojus.

## IŠVADOS

Šiame darbe atkreiptas dėmesys į tai, kad mokslinėje literatūroje nurodomi fizinio aktyvumo programėlių vartotojų santykio su savo kūnu pokyčiai ir fizinio aktyvumo programėlių įtaka savitam vartotojų kūno suvokimui. Iš šios problemos išsikeltas darbo tikslas – nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja arba palaiko fizinio aktyvumo programėlės. Atlikta 12 kryptingųjų interviu, kurie analizuoti tematinės turinio analizės būdu.

Literatūros apžvalgoje pateiktų savistabos tyrimų kontekste šis darbas apėmė daugelį aspektų: vartotojų požiūrį į kūną ir sveikatą, taip pat emocijas, duomenų rinkimą, pateikimą ir interpretaciją, komunikacijos, sužaidybinimo ypatybes, mažiau – požiūrį į fizinio aktyvumo programėles, kaip į „savęs laboratoriją“. Atliktas tyrimas išsiskyrė tuo, kad jame analizuotos įvairių fizinio aktyvumo programėlių vartotojų patirtys.

Atlikus tyrimą prieita prie išvados, kad fizinio aktyvumo programėlių vartotojai formuoja arba palaiko **mechanišką** santykį su savo kūnu. Vyraujant šio tipo santykiui į kūną yra žvelgiama kaip į objektą, kuriam būdingos tam tikros charakteristikos ir kuris yra priemonė išsikeltiems asmeniniams tikslams pasiekti. Gauti tyrimo rezultatai, kurie pagrindžia šią išvadą yra itin reikšmingi tiek asmenims, kurie jau naudoja fizinio aktyvumo programėles, tiek tiems, kurie tai daryti dar tik planuoja, nes yra tikimybė susidurti su fizinės veiklos optimizavimu, kuris galbūt nėra pageidaujamas. Kitais žodžiais tariant, fizinio aktyvumo programėlių vartotojams naudojant arba planuojant naudoti šias technologijas dėl įvairių asmeninių priežasčių bet kada galima nesąmoningai, t. y. nepastebint, nesuvokiant, pereiti prie fizinio aktyvumo programėlių vartojimo, siekiant geriausių fizinės veiklos duomenų.

Tyrimo metu gauti duomenys patvirtino išnagrinėtoje literatūroje pateikiamas šias išvagas: fizinio aktyvumo programėlės naudojamos kaip savidisciplinos priemonės, kontroliuojančios kūno atliekamus veiksmus; suvokiamas informacinių technologijų keliamas aktyvus pavojus, pateiktų asmeninių duomenų intervencijos galimybė, bet nėra žinoma, kas tiksliai prie jų turi prieigą ir kaip konkrečiai šie duomenys yra naudojami; atsižvelgiant į poreikius yra sprendžiama, kaip naudoti fizinio aktyvumo programėles, t. y. kaip įtikinančias, kompaniono technologijas; žaidybiniai elementai ir fizinio aktyvumo duomenų dalinimasis kelia motyvaciją. Vis dėlto atliktas tyrimas pateikė ir naujų išvalgų. Svarbiausi iš jų – žaidybiniai elementai gali atlikti fizinio aktyvumo įsivertinimo funkciją ir tai, kad nėra išvelgiamos diskriminacijos pagal pateikiamus asmeninius duomenis galimybės. Turima omenyje tai, kad vartotojai neįžvelgia mokslinėje literatūroje pateikiamų numatomų pokyčių, kad fizinio aktyvumo duomenys gali tapti, pavyzdžiui, darbovietėse privalomais pateikti duomenimis, kuriais remiantis būtų priimami tam tikri sprendimai, darantys įtaką darbuotojo gaunamoms naudoms ir pan.

Tyrimo dalyvių atrankos metu buvo pastebėtas vartotojų pasirinkimas vartoti ne vieną, o net kelias fizinio aktyvumo programėles, dėl to rekomenduojama ateityje savistabos tyrimus atlikti dar kompleksčiau, t. y. apimant visas vartotojų naudojamas fizinio aktyvumo programėles, jas lyginant tarpusavyje ir pan. Tokie tyrimai leistų ne tik priėti prie išvadų, ko trūksta konkrečioms fizinio aktyvumo programėlėms, bet ir galėtų atskleisti išmaniųjų technologijų vartojimo vykstančius pokyčius, polinkius bei ateities galimybes.

## LITERATŪROS IR ŠALTINIŲ SĄRAŠAS

1. Aparicio, Andrés Francisco, Francisco Luis Gutiérrez Vela, José Luis González Sánchez, ir José Luis Isla Montes. „Analysis and Application of Gamification“. *Proceedings of the 13th International Conference on Interacción Persona-Ordenador - INTERACCION '12*, 1–2. Elche, Spain: ACM Press, 2012. <https://doi.org/10.1145/2379636.2379653>.
2. Bitinas, Bronislavas, Liudmila Rupšienė, ir Vilma Žydžiūnaitė. *Kokybinių tyrimų metodologija: Vadovėlis vadybos ir administravimo studentams*. Klaipėda: S. Jokužioleidykla-spaustuvė, 2008.
3. Biundo, Susanne, ir Andreas Wendemuth. *Companion Technology: A Paradigm Shift in Human-Technology Interaction*. Springer, 2017.
4. Boulos, Maged N. Kamel, ir Stephen P. Yang. „Exergames for Health and Fitness: The Roles of GPS and Geosocial Apps“. *International Journal of Health Geographics* 12, nr. 1 (2013 m.): 18. <https://doi.org/10.1186/1476-072X-12-18>.
5. Crawford, Kate, Jessa Lingel, ir Tero Karppi. „Our Metrics, Ourselves: A Hundred Years of Self-Tracking from the Weight Scale to the Wrist Wearable Device“. *European Journal of Cultural Studies* 18, nr. 4–5 (2015 m. rugpjūčio): 479–96. <https://doi.org/10.1177/1367549415584857>.
6. Deleuze, Gilles. „Priešašas apie kontrolės visuomenę“. *Derybos: 1972-1990*, sudarė Nijolė Keršytė ir Diana Bučiūtė, vertė Audronė Žukauskaitė, 272–80. Baltos lankos, 2012.
7. Deterding, Sebastian, Dan Dixon, Rilla Khaled, ir Lennart Nacke. „From Game Design Elements to Gamefulness: Defining ‚Gamification‘“. *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*., 9–15, 2011.
8. Fogg, B. J. „A Behavior Model for Persuasive Design“. *Proceedings of the 4th International Conference on Persuasive Technology - Persuasive '09*, 7. Claremont, California: ACM Press, 2009. <https://doi.org/10.1145/1541948.1541999>.
9. Fogg, B. J. *Persuasive Technology: Using Computers to Change What We Think and Do*. The Morgan Kaufmann Series in Interactive Technologies. San Francisco: Morgan Kaufmann Publishers, 2003.
10. Fogg, B. J. „Creating Persuasive Technologies: An Eight-Step Design Process“, 1–6, 2009.
11. Foucault, Michel. *Disciplinuoti ir bausti: kalėjimo gimimas*. Vilnius: Baltos lankos, 1998.
12. Haggerty, Kevin D., ir Richard V. Ericson. „The Surveillant Assemblage“. *The British Journal of Sociology* 51, nr. 4 (2000 m. gruodžio): 605–22. <https://doi.org/10.1080/00071310020015280>.



13. Hassan, Lobna, Nannan Xi, Bahadir Gurkan, Jonna Koivisto, ir Juho Hamari. „Gameful Self-Regulation: A Study on How Gamified Self-Tracking Features Evoke Gameful Experiences“, 10, 2020.
14. Kardelis, Kęstutis. *Mokslinių tyrimų metodologija ir metodai: vadovėlis*. Kaunas: Judex, 2002.
15. Kristensen, Dorthe Brogård, ir Minna Ruckenstein. „Co-Evolving with Self-Tracking Technologies“. *New Media & Society* 20, nr. 10 (2018 m. spalio): 3624–40.  
<https://doi.org/10.1177/1461444818755650>.
16. Lomborg, Stine, ir Kirsten Frandsen. „Self-Tracking as Communication“. *Information, Communication & Society* 19, nr. 7 (2016 m. liepos 2 d.): 1015–27.  
<https://doi.org/10.1080/1369118X.2015.1067710>.
17. Lupton, Deborah. „You Are Your Data: Self-Tracking Practices and Concepts of Data“. *Lifelogging: Digital Self-Tracking and Lifelogging - between Disruptive Technology and Cultural Transformation*, sudarė Stefan Selke, 61–80. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, 2016. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-13137-1>.
18. Lupton, Deborah. „Self-tracking cultures: towards a sociology of personal informatics“. *Proceedings of the 26th Australian Computer-Human Interaction Conference on Designing Futures: the Future of Design*, 77–86. OzCHI '14. New York, NY, USA: Association for Computing Machinery, 2014. <https://doi.org/10.1145/2686612.2686623>.
19. Magnusson, Eva, ir Jeanne Marecek, sud. „Finding meanings in people’s talk“. *Doing Interview-based Qualitative Research: A Learner’s Guide*, 83–101. Cambridge: Cambridge University Press, 2015. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107449893.008>.
20. Maturo, Antonio, ir Francesca Setiffi. „The Gamification of Risk: How Health Apps Foster Self-Confidence and Why This Is Not Enough“. *Health, Risk & Society* 17, nr. 7–8 (2016 m. vasario): 477–94. <https://doi.org/10.1080/13698575.2015.1136599>.
21. Ryan, Richard M, ir Edward L Deci. „Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being“. *American Psychologist*, 2000 m., 67.
22. Ryan, Richard M., C. Scott Rigby, ir Andrew Przybylski. „The Motivational Pull of Video Games: A Self-Determination Theory Approach“. *Motivation and Emotion* 30, nr. 4 (2006 m. gruodžio 12 d.): 344–60. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>.
23. Scheper-Hughes, Nancy, ir Margaret M. Lock. „The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology“. *Medical Anthropology Quarterly, New Series* 1, nr. 1 (1987 m.): 6–41.

24. Sharon, Tamar. „Self-Tracking for Health and the Quantified Self: Re-Articulating Autonomy, Solidarity, and Authenticity in an Age of Personalized Healthcare“. *Philosophy & Technology* 30, nr. 1 (2017 m. kovo): 93–121. <https://doi.org/10.1007/s13347-016-0215-5>.
25. Tondello, Gustavo F., Dennis L. Kappen, Elisa D. Mekler, Marim Ganaba, ir Lennart E. Nacke. „Heuristic Evaluation for Gameful Design“. *Proceedings of the 2016 Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play Companion Extended Abstracts*, 315–23. Austin Texas USA: ACM, 2016. <https://doi.org/10.1145/2968120.2987729>.
26. Zakariah, Amalina, Sameer Hosany, ir Benedetta Cappellini. „Subjectivities in Motion: Dichotomies in Consumer Engagements with Self-Tracking Technologies“. *Computers in Human Behavior* 118 (2021 m. gegužės): 106699. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106699>.
27. Zheng, Elise Li. „Interpreting Fitness: Self-Tracking with Fitness Apps through a Postphenomenology Lens“. *AI & SOCIETY*, 2021 m. vasario 7 d. <https://doi.org/10.1007/s00146-021-01146-8>.
28. Žydžiūnaitė, Vilma, ir Stanislav Sabaliauskas. *Kokybiniai tyrimai: principai ir metodai: vadovėlis socialinių mokslų studijų programų studentams*. Vilnius, 2017.

## SUMMARY

The users' experiences of physical activity apps specifically, smart watches, sports app "Strava" and bicycle computers are studied in the master's thesis "The Body Conception of Physical Activity Apps Users".

The problem of this work arises from the fact that the media is used to increase the use of self-tracking tools. The literature review has shown that some researchers indicate changes in the relation of physical activity apps users with their bodies or the influence of physical activity apps on users' specific perceptions of the body, but this is not discussed further. For this reason, the question arises – what relation with users body do physical activity apps form or maintain? It is interesting, that this issue is quite complex, it combines both technology, peculiarities of consumption and consumer's bodies.

The aim of this work was to determine what relation with the body is formed and maintained by physical activity apps. In order to achieve the goal of the work, the following tasks were set: firstly to perform an analysis of the literature and to find what relation with the body can be formed by means of self-tracking, that is by using physical activity apps. Then, based on the analysis of the literature and taking into account the design elements in the selected physical activity apps, construct a methodological approach suitable to find the answer to the problematic research question. Lastly, empirically determine the relation of the body with the selected physical activity apps.

In total 12 interviews were conducted. They are analyzed using a thematic analysis of the content. The structure of this thesis is as follows: at the beginning the theoretical basis is presented, which is important for the analysis of the data obtained during the interview. Then the aim of the empirical study, the objectives on which the specific methodological approach was based and the criteria of selecting the informants, the data collection, the data analysis and the role of the researcher are introduced in the research. Lastly, the obtained research results and interpretations are presented. Finally, the conclusions provide a comprehensive answer to the problematic issue of the work.

The research concluded that users of physical activity apps form or maintain a mechanical relation with their body. In the predominance of this type of relation, the body is seen as an object that has certain characteristics and is a help to achieve personal goals. The results of the research, which support this conclusion, are particularly significant for both those who already use physical activity apps and those who are still planning to use them, as there is a possibility of encountering optimization of physical activity, which may not be desirable.

This research is different because it analyzes the users' experiences of various physical activity apps. The research participants' choice to use more than one physical activity app was noticed during

their selection. Therefore, it is recommended to conduct self-tracking researches even more complex, including all physical activity apps, comparing them with each other in the future.

## PRIEDAI

Priedas Nr. 1

### Tyrimo preambulė

Laba diena. Esu Vilniaus universiteto Politikos ir medijų programos II kurso studentė Kamilė Barkauskaitė. Šiuo metu rašau baigiamąjį magistro darbą, kurio tema: *Fizinio aktyvumo programėlės „Strava“ ir išmaniųjų laikrodžių vartotojų kūno samprata*. Atlieku tyrimą, kurio tikslas - nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja arba palaiko fizinio aktyvumo programėlė „Strava“ ir išmanieji laikrodžiai. Tyrimo metu surinkta informacija yra konfidenciali – Jūsų vardas, pavardė ir gauti duomenys nebus viešai publikuojami už tyrimo ribų kitais nei tyrimo tikslais.

Gal galėtumėte prisistatyti: pasakyti savo vardą, pavardę, amžių ir ar sutinkate dalyvauti šiame tyrime?

### Tyrimo klausimynas

1. Kokia sportine veikla užsiimate?
2. Kodėl?
3. Kokia sporto programėlė/kokiu išmaniuoju laikrodžiu (gamintojas, modelis) naudojates?
4. Dėl kokių priežasčių pradėjote naudotis „Stravos“ fizinio aktyvumo programėle/išmaniuoju laikrodžiu?
5. Pagal kokius kriterijus rinkotės fizinio aktyvumo programėlę/išmanųjį laikrodį?
6. Kaip reaguojate į „Stravos“ programėlės/išmanaus laikrodžio siunčiamus pranešimus?
7. Kokios „Stravos“ programėlės/išmanaus laikrodžio funkcijos jums kelia motyvaciją, yra itin naudingi?
8. Kaip pasikeitė jūsų fizinis aktyvumas prieš „Stravos“ programėlės/išmanaus laikrodžio naudojimą ir dabar?
9. Kokius pastebite pokyčius, atsižvelgdama(-s) į „Stravos“ programėlės/išmanaus laikrodžio pateikiamus duomenis?
10. Dėl kokių priežasčių jūs nusprendžiate užsiimti fizine veikla?
11. Kas jus labiausiai motyvuoja užsiimti fizine veikla?
12. Kokius duomenis apie save esate pateikę „Stravos“ programėlei/išmaniajam laikrodžiui? Kaip manote, ar šie jūsų pateikti duomenys daro įtaką fizinei veiklai reprezentuojantiems duomenims?
13. Ar „Stravos“ programėlėje/išmaniajame laikrodyje sugeneruotais duomenimis dalinatės? Jei taip, su kuo ir kodėl?
14. Prieš „Stravos“ programėlės/išmanaus laikrodžio naudojimą sutikote su vartojimo sąlygomis. Ar žinote, kas turi prieigą prie jūsų asmeninių duomenų? Jei taip, gal galėtumėte įvardinti?
15. Kaip jaučiatės davę šį sutikimą?
16. Gal galėtumėte įvardinti (arba nuspėti), kaip šie duomenys yra panaudojami?
17. Ar esate susidūręs(-usi) su situacija, kai programėlės/išmanaus laikrodžio pateikiami duomenys pasirodė neteisingi? Jei taip, kaip jautėtės/reagavote?
18. Ar buvote susidūręs(-usi) su situacija, kai fizinės veiklos atlikimo metu pamiršote įsijungti programėlę/užsidėti išmanųjį laikrodį? Jei taip, kaip jautėtės/reagavote?
19. Ar esate susidūręs(-usi) su situacija, kurios metu jautėte nuovargį, skausmą ar kitą fizinį diskomfortą ir vis tiek nusprendėte užsiimti fizine veikla naudodami „Stravos“ programėlę/išmanųjį laikrodį? Jei taip, kodėl taip nusprendėte?
20. Kas Jus labiau skatina sportuoti - vidinė motyvacija, laikrodžio priminimai, o gal kokios kitos paskatos/trigeriai?

## Susisteminti tyrimo metu gauti duomenys

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Patinkanti veikla	Pomėgis	„<...> kaip hobis <...>“ (1); „<...> smagiausia. Tiesiog malonu ją daryti <...>“ (4); „<...> kažkaip lipo, patiko <...>“ (6); „<...> man patiko <...> man patiko <...> jos man smagios yra, bet ne tiek neša malonumo, kiek kovinės sporto šakos“ (8); „<...> pradėjo trūkti kažkokios veiklos, ir galvojau, kas galėtų būti mano pomėgis <...>“ (9); „<...> labai iškart prilimpa dviratis, tai aš turbūt esu iš tų <...> aš supratau, kad man čia yra sporto dalykas ir man patinka su juo sportuoti <...>“ (10); „<...> patiko <...>“ (11); „<...> labiau patiko <...>“ (12).
	Susižavėjimas	„<...> kuomet tiesiog užklydau prieeee, ties Tour de France, aaa, transliacijom ir, eee, nuo to kažkaip viskas prasidėjo ir užėjo ta karštinė“ (7); „<...> pirmas įspūdis, kuris man įstrigo iš kovinės sporto šakos, tai ir lėmė tai, kad, eee, man tas dalykas užsikabino ir aš tęsiu toliau jį“ (8).

	Noras išbandyti naujas šakas	„<...> įdomu išbandyt kažką naujo <...> visai norėjau pabandyt kažką <...>“ (6).
	Dalyvavimas varžybose	„Dalyvaujam varžybose <...> galimybės dalyvaut varžybose <...>“ (6).
	Įprotis	„<...> jau senai sportuoju <...>“ (6); „<...> nuo vaikystės įsiskiepijo <...> kad, eee, sportuot reikia <...>“ (8); „<...> turbūt įprotis <...>“ (9); „Viskas turbūt prasidėjo gal nuo to, treniruoklių <...> tiesiog po truputį, po truputį <...> vis daugiau, daugiau, daugiau“ (12).
Tobulėjimas	Iššūkių kelimas	„<...> kelia iššūkius <...> kova su savo charakteriu“ (2).
	Tikslo siekimas	„<...> gal tikslo siekimo laubiausiai <...> siekti kažkokio tikslo“ (3).
	Rezultatai	„<...> matyti tooo, sporto rezultataž kažkokį“ (3).
	Perspektyva	„<...> daug perspektyvų <...>“ (6).
Fizinės sveikatos gerinimas	Kūno formos išlaikymas ar tobulinimas	„<...> pagalvojau, kad visgi reikia kažkokios raumeninės masės, o manau, čia geriausiai galima būtų pasiekti sporto salėj būtent su tais svoriais“ (1); „<...> palaikyti fizineęę, kondiciją <...> kūno, aišku, balansą“ (3); „<...> salė, tiesiog pastiprint kojas ir tiek. Kad



		atėjus sezonui būtų galima varžybose parodyt geresnius rezultatus <...>“ (11); „<...> fiziniam rengimui dar reikia papildomai laiko“ (6); „<...> kad neee, nepriaugt tų, per daug to svorio ir neprarast tos formos per, per žiemą“ (12).
	Fizinis aktyvumas	„<...> tu palaikai ir fizinių aktyvumą <...>“ (8); „<...> norėjau kažką sportuoti <...>“ (10).
	Fizinės galimybės	„<...> stiprinimas <...> tiek apskritai savo fizinių galimybių. Įdomu buvo visą laiką sužinot savo fizines ribas <...> kiek galiu išspaust iš kitų tuo pačiu metu su jais treniruodamasis <...>“ (8); „<...> pradėjau važiuoti ir supratau, kad aš galiu, eee, daug ir toli nuvažiuot, ir aš nepavargstu <...> man tai iš karto gerai sekasi <...>“ (10).
	Imuniteto stiprinimas, sveikata	„<...> stiprinimas tiek imuniteto <...> palaikai sveikatą <...>“ (8).
Psichologinės sveikatos gerinimas	Gera savijauta	„<...> gerą savijautą <...>“ (3); „<...> suteikia laimės hormonų“ (5); „Geresnė savijauta <...>“ (8); „<...> man smagu <...>“ (10).
	Pasitikėjimas savimi	„Pasitikėjimas savimi <...> palaikai pasitikėjimą savim <...>“ (8).

Išoriniai veiksniai	Aplinkos sąlygos	„<...> pakeičiau šaką dėl atitinkamų galimybių <...> susidėliojo tokios aplinkybės <...>“ (6); „<...> greičiausiai daug įtakoja vieta, kurioje augau <...> augau aplinkoj, draugai, kompanija, jie, dauguma iš jų užsiiminėjo taip pat kovinėm sporto šakom“ (8); „<...> man labai patinka, kad greitai keičiasi aplinkui vaizdas <...> kitoks santykis su aplinka <...>“ (10); „Bėgimas atsirado iš tikrųjų, kai lūžo ranka per varžybas ir nebeišėjo dviračiu važinėti <...>“ (12).
	Nemokamos treniruotės	„<...> darbas kaip tik apmoka profesionalaus trenerio, bėgimo trenerio, aaa, treniruotes“ (7).
	Kolektyvas, kolegų skatinimas	„Turim gerą kolektyvą <...> geras kolektyvas <...>“ (6); „<...> atsirado tiesiog, eee, iš darbo kolegų <...>“ (7); „<...> dviratis, nes draugas užkabino. Pakvietė pravažiuoti varžybas <...>“ (11); „<...> ten gavosi su draugais <...>“ (12).

2 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, kodėl užsiimate konkrečia sportine veikla.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Savo fizinės veiklos registravimas	Žingsniai	„<...> stebėti, kiek žingsnių aš nueinu per dieną“ (1); „<...> kiek per dieną suvaikščiojai

		žingsnelių <...>“ (2); „<...> skaičiuoja žingsnius <...>“ (4).
	Miegas	„<...> miego kokybę“ (1); „<...> miegą <...>“ (3); „<...> registruoja miegą, pažiūri, kiek miegojai <...>“ (4).
	Kalorijos	„<...> sudegintas visas kalorijas <...>“ (1); „<...> būna naudinga, stebint kalorijas <...>“ (2); „<...> tikslas buvoo kalorijų deginimas“ (5); „<...> matosi <...> kiek sudegini...“ (11).
	Atstumas	„<...> kiek kilometrų tai sudarė“ (1); „<...> lengviau sekti, atstumą <...>“ (8); „<...> kiek nuvažiuoji irgi tas yra įdomu <...>“ (10); „<...> kiek numini, koks atstumas <...>“ (11).
	Laikas	„<...> laiką rodo <...>“ (2); „<...> lengviau sekti <...> laiką“ (8).
	Greitis	„<...> yra patogiu sekti, eee, savo tempą bėgimo metu <...>“ (6); „<...> tempą lengviau sekti <...>“ (8).
	Širdies darbas	„<...> norėjau tiesiog sekti <...> širdies darbo <...>“ (5); „<...> norėjau dar matyt savo širdies darbą <...>“ (6); „<...> sekti savo <...> širdies darbą“ (8); „<...> koks yra spaudimas <...>“ (11).

	Energija	„<...> matosi, kiek energijos išnaudoji <...>“ (11).
	Savistaba, aktyvumas	„<...> stebėti save“ (1); „<...> noras stebėti savo tą aktyvumą <...>“ (2); „<...> fizinių aktyvumą, dienos metu“ (3).
	Treniruočių sekimas	„<...> kuo tiksliau sekti savo būklę sportuojant, po sporto <...>“ (3); „<...> treniruočių sekimas <...>“ (4); „<...> pasidarė lengviau sekti savo sportinę veiklą visą“ (8).
	Statistika	„Man labai įdomu visokios statistikos <...>“ (10).
Duomenų lyginimas	Progresas	„<...> gali matyti tiesiog savo progresą <...>“ (4); „<...> progresą matyt <...>“ (6).
	Sporto rezultatų lyginimas	„<...> taip realiai galiu palygint <...>“ (6); „<...> kaip keičiasi ta pati trasa <...>“ (9).
	Rezultatų sekimas	„<...> galima sekt savo rezultatus <...>“ (6); „<...> yra lengviau sekti visus duomenis <...>“ (7); „<...> sekt savo visus, eee, duomenis, rezultatus <...>“ (8); „<...> padeda stebėti tavo rezultatus“ (9); „<...>, tu gali net ne su kitais varžytis, tu gali save bandyt įveikti <...>“ (10); „<...> kad sekt rezultatus, žiūrėti, koks yra, aaa, mhm, kaip kūnas reaguoja paprasčiau“ (11).

Patogumas	Patogumas	„<...> kad jis būtų patogus ir kad man patiktų pats šitas... Pats naudojimas <...>“ (3).
Išmanių technologijų mėgimas	Išmanių technologijų mėgimas	„<...> mėgstu visokius išmanius dalykėlius <...>“ (4); „<...> visai galbūt buvo naujas atsiradęs dalykas tuo metu <...>“ (7).
Duomenų interpretavimas	Objektyvumas	„<...> laikrodį tą objektyviai pasako <...>“ (4).
	Įsivertinimas	„<...> kaip sekasi“ (11).
	Sporto programos kūrimas	„<...> susidėliot kažkokią programą sporto <...>“ (6).
Aplinkos sąlygos	Populiarumas	„<...> kai dar tik buvo ant bangos visi laikrodžiai <...>“ (5); „<...> all the good kids renkasi „Stravą“ (10).
	Vienintelis variantas	„<...> vienintelė fiksavimo tokia programa buvo turbūt <...>“ (12).
Žaidybinių elementai	Karūnos	„<...> smagu ten „Stravoj“, tai tenais gali visokias, ar tas segmentų karūnas, eee, rinkti <...>“ (9); „<...> karūną atimti“ (11).
Socialiniai aspektai	Bendruomenė	„<...> dėl bendruomenės...“ (10); „<...> yra daug žmonių, kurie mina, tai... Vieni kitus tada palikeinam tiesiog <...>“ (11); „Stravoje“ daugiau turi tų, eee, to socialinio viso <...>“ (12).

	Kitų vartotojų stebėjimas	„<...> man labai patinka ten stebėti kitus dviratininkus <...>“ (10).
	Komunikacija	„Galima ir padiskutuot tenais visokiais klausimais, ir, ir pakomentuot, ir ten pabendraut, žodžiu“ (12).
	Veikimas pagal kitus	„<...> nusižiūrėt trasų, nusižiūrėt idėjų, kaip galima kur nuvažiuot ir panašiai“ (10).
	Lyginimasis su kitais vartotojais	„<...> smagu pasilyginti su draugais <...>“ (10); „<...> bandai tu jį, kaip sakoma, ten jį numušti, nušalinti iš pirmos vietos <...>“ (11); „<...> vaikosi visi tų segmentų“ (12).

4 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, dėl kokių priežasčių pradėjote naudotis „Stravos“ fizinio aktyvumo programėle/išmaniuoju laikrodžiu.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Gamintojas	Gamintojas	„<...> tiesiog vat keičiau į to, to pačio gamintojo, nes žymiai paprasčiau valdyti yra“ (1); „<...> žiūrėjau firmą, kadangi ir, ir telefonas sutampa, tai buvo, kad susieti įrenginius <...>“ (2); „<...> Samsung buvo vienas kaip, eee, galima sakyti, vedančiųjų brendų <...>“ (7).
	Gera sąsaja	„<...> viskas susieja, viską žymiai patogiau“ (1); „<...> programėlė, kad būtų susietaaa <...>“ (3); „<...> kad galėčiau susiekti, nu susieti su telefonu“

		(5); „<...> iPhoną naudoju, labai patogiu, labai gerai iš tikrųjų, patogiai susiriša Apple Watch su iPhone“ (8).
Papildomos funkcijos	Kompiuterio atrakinimas	„<...> su laikrodžiu galima atrakinti kompiuterį <...>“ (1).
Pagrindinės funkcijos	Duomenų stebėjimas	„<...> stebi savo visą dieną, kiek kalorijų sudegini, sporto...“ (2); „<...> man svarbiausia buvo tiesiog, kad galėtų registruoti tuos sportus, miego sekimas, žingsnių sekimas <...>“ (4); „<...> rinkausi, kad, aaa, sektų mano širdies darbą <...>“ (5); „<...> kad būtų širdies darbo matuoklis <...>“ (6).
	Tikslumas	„<...> kad tiksliai galbūt matuotų visus tuos rodmenis“ (3).
	Komunikacija	„<...> gali atsilipti per jį taip pat telefonu. Tai visokie ten laiškai ateina iškart į jį <...>“ (4).
	Bendruomenė, varžymasis	„<...> aš galiu, eee, pasidalinti ten, tie naudotojai, kurie irgi turi Apple Watch, mes galim kartu pasidalinti ir taip kaip ir varžytis, nes kiekvienas gali pažiūrėti, kiek daug nuėjo žingsnių <...>“ (1).
Laikrodžio, programėlės tipas	Sportinis laikrodis	„<...> norėjau laikrodžio, kuris būtų konkrečiai sutelktas į sportą <...>“ (3); „<...> buvo pagrindas, aaa, sportui, tik kad

		būtų sporto programos galima įrašyti <...>“ (6); „<...> Apple Watch jau pirkau prioritetas kad būtų kaip sportui <...>“ (8).
	Išorinis dizainas	„Nu jis toks lengvas, ta apyrankė guminė <...> Patogu yra <...>“ (2); „<...> kad tiktų ant rankos, patogus <...>“ (3); „<...> kad gražiai atrodytų, kad ne vien sportinis būtų, bet ir, žinai, prie suknelės galėtum su juo būti“ (4); „<...> kad būtų waterproof, atsparus vandeniui“ (5).
	Patogumas	„<...> būtų patogus naudoti <...>“ (3); „<...> buvo patogumas, valdymas, visas meniu <...>“ (8); „<...> tas visas patogumas naudojimo <...>“ (12).
Aplinkos sąlygos	Kaina	„<...> kaina dar turbūt aktualu“ (6).
	Populiarumas	„<...> bet tarp triatlonininkų ir dviratininkų, tai tikraai „Strava“ yra nu ta pirmaujanti <...>“ (9); „<...> populiariausias tokio pobūdžio tinklas <...>“ (10); „<...> pagal populiarumą“ (12).
	Rekomendacijos	„<...> iš mano pažįstamų, visi, kurie važinėja su dviračiais, tai tiesiog, eee, sakė, va, naudokis „Strava“ <...>“ (9); „<...> pasiūlė ir tiek“ (11); „<...>



		rekomendacijas draugų <...>“ (12).
--	--	------------------------------------

5 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, pagal kokius kriterijus rinkotės fizinio aktyvumo programėle/išmanųjį laikrodį.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Teigiamai	Patinka	„Man patinka <...>“ (1); „<...> man visai kartais patinka <...>“ (6).
	Smagu	„<...> man yra smagu <...>“ (1).
	Padedą susikaupti	„Padedą susikaupti“ (4).
Neigiamai	Blaško	„<...> labai blaško“ (1); „Išmuša šiaip tai tą reakciją, tai išmuša kartais iš, iš tokio susikaupimo <...>“ (3); „<...> pasižiūri į tą ranką ir taip, truputį išblaško <...>“ (4).
	Erzina	„<...> bet jeigu kažką susikaupęs darai ir ten tau vibruoja, tai kartais būna toks, kad erzina <...>“ (4); „<...> labai pradėjo nervuot“ (12).
	Atsibosta	„<...> tiesiog atsibosta <...>“ (9).
Neutraliai	Atkreipia dėmesį	„Kartais atkreipi dėmesį <...>“ (2); „<...> pasižiūrėjimui daugiau man čia skirta“ (3); „<...> pasižiūriu <...> ramu tiesiog, kad sužinai, kas tau, kas tau ateina, kokie laiškai, va, kokios žinutės, kas ten skambino <...>“ (4); „Kai paskambina, tai žiūri, kas paskambino <...>“ (5); „<...>

		pagalvoji, kad turbūt reiktų daugiau pajudėti ar kažką nuveikti“ (6); „<...> pasidariau viską, kad man mestų tiktai man aktualias žinutes <...>“ (7).
	Normaliai	„<...> normaliai. Tai t, tas pats, kas būtų žinutė tiesiog“ (11).
Nereaguoja	Nereaguoja	„<...> tai į juos aš nelabai atkreipiu dėmesį <...>“ (2); „<...> ignoruoju tiesiog <...>“ (8).

6 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, kaip reaguojate į „Stravos“ programėlės/išmanaus laikrodžio siunčiamus pranešimus.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Priminimai	Priminimai apie kvėpavimą	„<...> tas minutės kvėpavimas, take a deep breath <...>“ (1).
	Priminimai apie judėjimą	„<...> priminimai labiau pajudėti <...>“ (1); „<...> primena šiokią tokią laisvalaikio dieną, kad pajudėti“ (2).
Skirtingos sportinės veiklos programos	Treniruočių stebėjimas	„<...> treniruotės stebėjimo funkcija, emm, ten nu laiko tą intervalą visą, kad nepersistengti ir, eee, ne per mažai, ne per mažą tą treniruotę pasidaryti“ (2); „<...> aš geriau galiu su, matyti tuos, aaa, savo rodmenis ir pažiūrėti, kaip aš laikausi būtent tuos, eee, to bėgimo arba to važiavimo metu“ (7); „<...> sekimas sporto“ (8); „<...> yra

		fitneso tavo ten tas sekimas <...>“ (9).
	Skirtingos sportinės veiklos programos	„<...> yra sporto programėlių daug“ (6); „<...> konkrečių sporto šakų <...>“ (8).
Apskaičiuoti duomenys	Kalorijos	„<...> yra nusistaty, nu nusistatymo ta funkcija, pavyzdžiui, kiek nori kalorijų išdeginti per dieną“ (2); „<...> kalorijos“ (5).
	„Pace“ matuoklis	„<...> „pace“ matuoklį <...>“ (3).
	„Cadence“	„<...> „cadence“ tokia irgi skaičiavimas <...>“ (3); „<...> Cadenc‘as labai gerai <...>“ (11).
	Greitis	„<...> greitis <...>“ (3); „<...> gali tada sekt savo tą tempą <...>“ (6); „<...> nuvažiuotas greitis <...>“ (11).
	Žingsnio ilgis	„<...> žingsniooo tenais ilgio būna <...>“ (3).
	Vatai	„<...> rodo <...> vatus <...>“ (12).
Motyvacijos nekelia	Motyvacijos nekelia	„<...> ne laikrodžio funkcijos man kelia motyvaciją“ (3); „<...> motyvacijos gal labai nekelia <...>“ (8).
Užfiksuoti duomenys	Širdies ritmas	„<...> širdies ritmo matuoklį <...>“ (3); „<...> kaip kūnas reagavo dar bėgant, koks, koks buvo širdies ritmas tam tikroj vietoj <...>“ (3); „<...> širdies darbas, kada tu turi, ar turi

		daugiau pakelti sportuojant save, ar turi truputį sustoti, pakvėpuoti“ (5); „<...> yra širdies, eee, darbo matuoklis <...>“ (6); „<...> buvo pats širdies matavimas <...>“ (7); „<...> širdies darbas labai gerai <...>“ (11); „<...> rodo pulsą <...>“ (12).
	Žingsnių skaičiavimas	„<...> žingsnių skaičiavimas <...>“ (4).
	Atstumas	„<...> patinka sekt, kiek nuvažiavau <...>“ (10); „<...> atstumas <...>“ (11).
	Deguonies kiekis kraujyje	„<...> seka labiau deguonies kiekį kraujyje <...>“ (8).
Laiko funkcija	Laikas	„<...> laiką <...>“ (6); „<...> laiką t, t, taipogi matai“ (11).
Vietos funkcijos	Žemėlapis	„<...> žemėlapis pakankamai visada kažkodėl tai visada pasižiūriu po šito, po sportavimo tarkim po bėgiojimo žemėlapi, kaip jis atrodo <...>“ (3); „<...> seka tavo ir maršrutą <...>“ (8); „<...> trackinimas yra <...>“ (9); „<...> žemėlapis <...> gali žemėlapi išsikelti <...>“ (11).
	Maršrutų kūrimas	„<...> maršrutų kūrimas visai naudinga funkcija <...> tau gali sudėlioti maršrutą <...>“ (9); „<...> yra trasų sudarinėjimas, nes man tikrai jisai labiau patinka <...> tau sudėlioja iš populiariausių tokių segmentų

		maršrutą“ (10); „<...> Jeigu nori tarkim, nežinau, trasą pravažiuot, ne, kažkas pravažiavo, tu tiesiog pasiemi GPX failą, įsikeli sau į kompiuteriuką ir važiuoji <...>“ (11).
	Segmentai	„<...> tie segmentai visi <...>“ (12).
	GPS	„<...> GPS funkcija būtų <...>“ (7).
Duomenų pateikimas	Duomenų vizualizacijos	„<...> matau, kaip tas ratukas pildosi per dieną“ (4).
Rezultatų lyginimas	Rezultatų lyginimas	„<...> „Strava“ lygina kaip tu anksčiau, pavyzdžiui, tą patį taką bėgai ir kaip dabar, ir pasako, o, tu čia greičiau jau bėgi, tai tas kelia motyvaciją <...>“ (4); „<...> gali pats pas, pas, pas, pasižiūrėti, žinai, tarkim ki, pa, paanalizuoti tarkim kelis važiavimus ir kaip tau sekasi“ (11); „<...> gali pasilyginti po to tuos parametrus <...>“ (12).
Papildomos funkcijos	Komunikacija	„<...> skambučiai, susisiekimai“ (5); „<...> žinučių gavimas <...>“ (7).
	Bekontaktis mokėjimas	„<...> bekontaktis mokėjimas <...>“ (7).
	Mobilaus telefono valdymas	„<...> nuotolinis valdymas ten pačio telefono <...>“ (7).
Socialiniai aspektai	Socialinis tinklas	„<...> „Strava“ kaip, eee, sportininkų koks Instagramas

		<...>“ (9); „<...> socialinis tas visas“ (12).
Žaidybiniai elementai	Karūnos, taškai	„<...> kai pradėjau rinkti pirmas, pirmąsias savo tas karūnas, tai motyvaciją kėlė“ (9); „<...> Fitness Score ar kažkaip taip, kur tavo, kuo daugiau važiuoji, tuo ten kyla taškai <...>“ (10).

7 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, kokios „Stravos“ programėlės/išmanaus laikrodžio funkcijos jums kelia motyvaciją, yra itin naudingi.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Nepasikeitė	Nepasikeitė	„Išliko, jo“ (1); „<...> treniruočių dienom, tai kaip treniravausi, taip ir viskas išliko <...>“ (2); „<...> kadangi buvau fiziškai aktyvus žmogus, tai negaliu sakyti, kad, eee, kažkaip labai pasikeitė tas fizinis aktyvumas“ (3); „Neturiu didelio... Pokyčio <...>“ (5); „<...> prieš laikrodį ar po, tai taip pat iš tikrųjų sportavau, fizinis aktyvumas buvo tokiam pačiam lygy, manau“ (8); „<...> aktyvumas taaai pas mane visą laiką jo buvo, žinai, nes tai, arba tą sportuoji, arba tą sportuoji“ (11).
Padidėjo	Padidėjo	„Laisvalaikio dienom padidėjo <...>“ (2); „Padidėjo tikrai“ (4); „<...> pasikeitė į teigiamai. Aš pradėjau daugiau aktyviai judėti <...>“ (6); „Sakyčiau, kad

		žymiai padidėjo“ (7); „<...> labai stipriai <...> fizinis aktyvumas visiškai auga <...>“ (10).
Nežino	Nežino	„<...> nežinau <...>“ (9); „<...> sunku atsakyti <...>“ (12).

8 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, kaip pasikeitė jūsų fizinis aktyvumas prieš „Stravos“ programėlės/išmanaus laikrodžio naudojimą ir dabar.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Pokyčiai pastebimi, bet laikrodis tam įtakos neturėjo	Pokyčiai pastebimi, bet laikrodis tam įtakos neturėjo	„Laikrodis nepadarė jokios įtakos man tam pasiekti“ (1); „Nu čia, matyt, ne su laikrodžiu susiję <...>“ (4); „Kūno pokyčius turbūt čia daugiau apskritai nuo, nuo visko, nuo visų treniruočių, nuo mitybos priklauso <...>“ (6).
Duomenų pokyčiai	Pulso pokyčiai	„<...> rašo ten tą vidutinį pulsą, tai jeigu matau, kad tą treniruotę buvo labai aukštas, tai, eee, galima daryti tokią prielaidą, kad galbūt esu neišsimiegojusi, kažkas, nežinau, prastai su sveikata“ (2); „Pulsas žemesnis“ (10).
	Širdies ritmas	„<...> pokyčius, tai kaip, eee, širdis reaguoja į krūvį <...>“ (3); „<...> širdies ritmo matavimas <...>“ (7); „<...> širdies darbas <...>“ (11).
	Kalorijos	„<...> kiek kalorijų sudeginta <...>“ (3).
	Rezultatas	„<...> rezultatas net akivaizdžiai iš duomenų ir

		skaičių prasmės, jisai gerėja <...>“ (7); „<...> matosi įdėtas darbas <...>“ (11).
	Treniruočių duomenys	„<...> lengvo sporto, vadinkim, ar lengvo fitneso <...>“ (7); „<...> pasikliaunu arba Garminu <...>“ (12).
	Žingsniai	„<...> žingsnių matavimo <...>“ (7).
	Greitis	„<...> bėgimo, mmm, vadinkim, viso to s, s, spartumo <...>“ (7); „<...> greičiau važiuoju“ (10); „<...> greitis <...>“ (11).
	Aktyvumas	„<...> galbūt kad daugiau judi <...>“ (6).
	Atstumas	„<...> distancija nubėgta <...>“ (3); „<...> atstumas kilometrais buvo didesnis negu tikėjaus <...>“ (8).
	Laikas	„<...> aš labai minimaliai pasižiūriu, kiek laiko <...>“ (3).
Kūno pokyčiai	Svorio pokyčiai	„<...> pamačiau, bet aš per dvi savaites numečiau 2-u su puse kilogramo <...>“ (1); „<...> pradeda kristi svoris <...>“ (2); „<...> kuo daugiau judi, tuo, tuo daugiau ten į minusą eina tiek, tiek kilogramai <...>“ (6).
	Jėgos pokyčiai, išsvermė	„<...> jėga kyla <...>“ (2); „<...> galima išskirti išsvermę“ (3).



	Raumenų masės pokyčiai	„<...> bet kartais taip pasižiūriu ir, o čia aš turiu raumenų <...>“ (4).
	Kūno pokyčiai	„<...> bėgiojimas taip, kažkiek pakeitė kūną“ (4).
Jausenos pokyčiai	Emocijos	„<...> matyt geros emocijos“ (4); „<...> kai užsisėdi ir, ir, ir niekur nejudi, o žinai, kad prisivalgei daug ir sąžinė graužia. Ir tadaaa pasijungi ir eini. Renki tuos žingsnius, kad, o, sąžinė jau geresnė“ (5); „<...> gal taip buvo, gerai, čia galas, gerai pavariau <...> pradžiuginau save labiau <...>“ (8); „<...> man jau būna, o, geras <...> ouuu, seni, eik tu <...> Nudžiugina“ (10); „<...> attrodo nu, kaip aš čia dar gyvas. Turėtum jau krist, bet taip būna. Jo. Tai čia vat tokiose, tokiose jo, būna... Momentų tokių“ (12).
	Nuovargis	„<...> gali tu stebėti savo augimą arba tą kritimą, tai kartais pagal tuos duomenis tikrai gali nuspręsti, ar tau reikia pailsėti, ar tau reikia atvirkščiai, pa, treniruočių metu įdėti daugiau darbo“ (9).
	Alkis	„<...> labiau ten alkana <...>“ (9).
	Savijauta	„<...> pati savijauta, aaa, pačio sporto metu <...>“ (7); „<...>

		tiesiog pojūčiu, savijauta <...>“ (12).
	Produktyvumas	„<...> tarsi kažką produktyvaus visgi nuveikei papildomai <...>“ (4); „<...> pažiūri, kad, oho, čia šiandien jo, normaliai pavariau, ir taip jau jaučiasi net ir ant raumenų viską, bet toks jau kai tik pamatai tą rezultatą laikrodį, kad tiek padarei, tai vat tada atrodo pajauti <...>“ (6).

9 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, kokius pastebite pokyčius, atsižvelgdama(-s) į „Stravos“ programėlės/išmanaus laikrodžio pateikiamus duomenis.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Įsitikinimai	Sveika	„Nes judėjimas yra sveikata“ (1); „<...> tikiu, kad tai sveika“ (4); „<...> fizinė sveikata“ (6); „<...> dėl sveikatos, imuninė sistema <...>“ (8); „<...> norisi gyventi ilgai ir gyventi sveikai“ (10); „Aplamai sveika yra judėti“ (11).
	Savęs priežiūra	„<...> savęs priežiūra čia yra šiokia tokia“ (2).
	Aktyvus gyvenimo būdas	„Dėl aktyvaus gyvenimo būdo <...>“ (9); „<...> man sporto reikėjo“ (10).
Jausena	Psichologinės priežastys	„<...> kad prasklaidyt mintis <...>“ (1); „<...> geresnė nuotaika po treniruotės <...>“ (2); „<...> psichinė <...> sveikata <...>“ (6); „<...>

		užsipumpuoju aš tam <...>“ (10).
	Geresnė savijauta	„Dėl geresnės savijautos <...>“ (2); „<...> fizinės veiklos yraaa geros savijautos, aaa, buvimas <...>“ (3); „<...> dėl, aaa, savo laimės hormonų. Gera savijauta“ (5); „<...> gera savijauta“ (8); „Bet tiesiog bendrai savijautai“ (10).
	Smagu	„<...> smagu <...>“ (4).
	Varžybos	„<...> dalyvauju ir, ir varžybose, tai tas irgi smagu, kad, nu, galėti kažką padaryti“ (4); „Reik pasiruošt varžybom, reikia šiandien daryt ten tokią treniruotę, paskui kitą dieną tokią treniruotę“ (12).
	Pomėgis	„<...> dėl hobiaus pusės <...>“ (7); „<...> tas tapo tokia kaip ir laisvalaikio gyvenimo dalimi <...>“ (9); „<...> paskui pradedi jaust tą tokį malonumą <...>“ (12).
Tobulėjimas	Ugdo charakterį	„<...> ugdo charakterį“ (2); „<...> tai padeda <...> tavo charakterio formavimui“ (9).
	Tikslo siekimas	„<...> kita tokia priežastis, tai yra grynai, kaip čia, tikslo kažkoks siekimas <...>“ (3); „<...> asmeninis goal‘as nubėgti maratoną ir treniravimasis link to <...>“ (7); „<...> išmokau siekti tikslų <...>“ (9).

	Savęs išbandymas (ribų radimas)	„<...> savęs išbandymas <...>“ (3); „<...> ypač jaunystėj toks, ką galiu pasiekti <...>“ (4); „<...> dėl savo fizinių galimybių <...>“ (8).
	Sukuria discipliną	„<...> discipliną sukuria visam kitam“ (4).
	Tobulėjimas	„<...> kaip pats gali tobulėti <...>“ (4).
	Patirties taikymas kitose srityse	„<...> labiau pamoka ir kitiem gyvenime dalykam <...>“ (4); „<...> tikslų siekimas padeda jų, juos išsikelti ne tik tais sportee, bet ir aplamai darbe <...>“ (9).
Įprotis	Įprotis	„<...> pradėjus sunku sustot, kai jau žinai tą naudą, kai tu gerai jautiesi <...>“ (6); „<...> aš nuo pat vaikystės taip judu, tai, žinok, sunku sustoti“ (11).
Socialiniai aspektai	Bendruomeniškumas, ryšiai	„<...> bendruomeniškumas <...> visokie ryšiai, kur taip pat gaunasi kaip ir naudingi ir tuose pačiuose darbovietėse“ (9); „<...> susiranda chebra, draugai, pradedi su jais važinėt <...> pažintys, mezgasi <...>“ (12).
Fizinių duomenų gerinimas	Fizinės formos gerinimas	„<...> reikia gerinti apskritai fizinę formą <...>“ (10).
	Svorio mažinimas	„<...> norėjau svorio numest“ (10); „<...> norėjau numest svorio“ (12).

	Širdies stiprinimas	„<...> norėjau, kad širdis, eee, biškį gautų krūvio ir, ir tada plaktų, plaktų geriau <...>“ (10).
	Išvaizda	„<...> šiek tiek išvaizda irgi malonesnė daug yra, kai sportuoji, prisižiūri ir sau gražiai atrodo <...>“ (8).
	Dėl ateities	„<...> kūnas dėl fizinio aktyvumo, jis nesensta, o tik, tik stiprėja ir nu, ne nauji, bet, nu bet tiesiog stiprėja ir man paskui bus tik geriau nuo to <...>“ (1); „<...> vis tiek amžius <...>“ (10).

10 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, dėl kokių priežasčių jūs nusprendžiate užsiimti fizine veikla.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Kūnas	Išvaizda	„Mane motyvuoja tikriausiai vaizdas veidrodyje <...>“ (1); „<...> kažkokiu galbūt etapu tas, kad noriu gražiai atrodyti <...>“ (4); „<...> išvaizda, kad atrodyt sau gražiai ir aplinkiniam gražiai atrodyt“ (8).
	Svoris	„<...> dėl svorio <...>“ (12).
	Sveikata	„<...> kad aš būčiau pajėgus, sveikas“ (6); „<...> sveikata, kad stipri imuninė sistema <...>“ (8); „<...> dėl sveikatos <...>“ (12).
Kiti asmenys	Autoritetai	„<...> yra daug autoritetinių sportininkų <...>“ (2).

	Bendraminčiai	„<...> turiu labai gerą komandą, kuri irgi negaili patarimo, sulaukiu gan didelio palaikymo <...>“ (2); „<...> kolegos“ (7).
	Dėmesys	„<...> patinka gal šiek tiek tas dėmesys iš kitų <...>“ (9).
Jausena	Savijauta	„<...> būna prastesnė diena kažkokia, tai tą pyktį išlieji sporto salėj ir, ir viskas taip va pasikeičia <...>“ (2); „<...> gera savijauta <...>“ (3); „<...> daug būna streso dieną ir tu vakare išbėgi, ir per valandą nu grįžti tiesiog puikiausios nuotaikos“ (4); „<...> turbūt kaip jautiesi <...>“ (6); „<...> jautiesi gerai“ (9); „<...> man reikia judesio, reikia, eee, vadinkim, save numušt nuo kojų, kad būt laimingam“ (11); „<...> atsiranda tas, kad tu pabūni grynam ore, pasportavus tu jauti tą antplūdį nu tų endorfinų, taip vadinamų, kad nu labai tas pakylimas didelis būna“ (12).
	Savęs išbandymas (ribos)	„<...> savęs išbandymas <...>“ (3).
Įprotis	Įprotis	„<...> visą gyvenimą kažkokia veikla man turi būt šalia ir, ir tas aktyvumas <...>“ (2); „<...> tai yra iš tiesų labiau kaip įprotis“ (4).
Pats(-i)	Pats(-i)	„<...> aš pati“ (5).

Rezultatai	Rezultatai	„<...> rezultatai <...>“ (6); „<...> pasiektiii tikslai“ (9); „<...> matau rezultatus“ (10).
Tikslai	Ateities planai	„<...> gebėjimas kada nors tiesiog sudalyvauti tose pačiose rungtyse, kurias aš stebiu <...>“ (7).
	Tikslų siekimas	„<...> tikslo siekimas <...>“ (3); „<...> patinka siekti tikslo <...>“ (9).

11 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, kas jus labiausiai motyvuoja užsiimti fizine veikla.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Identifikaciniai duomenys	Vardas	„<...> esu pateikęs ten vardas <...>“ (3); „<...> vardas <...>“ (9); „<...> vardas <...>“ (11).
	Pavardė	„<...> pavardė <...>“ (3); „<...> pavardė <...>“ (9); „<...> pavardė <...>“ (11).
	Gimimo data	„<...> gimimo data <...>“ (3); „<...> gimimo metus <...>“ (8); „<...> gimimo data <...>“ (9).
	Amžius	„<...> tikriausiai amžius <...>“ (1); „<...> metus <...>“ (5); „<...> amžių <...>“ (6); „<...> savo amžių <...>“ (7); „<...> amžių <...>“ (10); „Amžius <...>“ (11).
	Lytis	„<...> lytis <...>“ (3); „<...> lytis <...>“ (9); „<...> lytį esu įvedęs <...>“ (11).

	Nuotrauka	„<...> nuotrauka <...>“ (3); „<...> nuotrauką esu pridėjus“ (9).
Kūno duomenys	Svoris	„<...> svoris <...>“ (1); „<...> nustačiau svorį <...>“ (2); „<...> svoris <...>“ (3); „<...> svorį <...>“ (4); „<...> svorį <...>“ (5); „<...> esu pateikus, eee, svorį <...>“ (6); „<...> svorį <...>“ (7); „<...> svorį <...>“ (8); „<...> svorį esu įsirašiusi <...>“ (9); „<...> svorį“ (10); „<...> svorį esu įvedęs <...>“ (11); „<...> svorį <...>“ (12).
	Ūgis	„<...> ūgis <...>“ (1); „<...> ūgį <...>“ (2); „<...> ūgis <...>“ (3); „<...> nurodžiau savo ūgį <...>“ (4); „<...> Esu pateikus savo ūgį <...>“ (5); „<...> ūgį <...>“ (6); „<...> savo ūgį <...>“ (7); „<...> Esu pateikęs savo ūgį <...>“ (8).
	Širdies darbo slenksčiai, pulso zonos	„<...> esu pateikęs širdies, eee, darbo ten slenksčiai <...>“ (3); „<...> pulso zona <...>“ (9); „<...> max heart rateas <...>“ (11); „<...> pulso ribas <...>“ (12); „<...> pulso ribas tirtū maksimalų <...>“ (12).
	Slenkstinė jėga	„<...> jisai pats jis yra nusistatęs mano ten tą slenkstinį pa, pa, šitaąą jėg, jėgą“ (9); „<...> vatus <...>“ (12).



Gyvenamosios vietos duomenys	Namų adresas	„<...> namų vietą <...>“ (9); „<...> adresas <...>“ (11).
	Pašto dėžutė	„<...> pašto dėžutė“ (11).
Socialinių tinklų duomenys	„Instagram“	„<...> pasirašius esu Instagram‘ą <...>“ (9).
Papildomi duomenys	Aktyvumas	„<...> aktyvumą gal, kiek treniruojuos <...>“ (2).
	Tikslai	„<...> tikslus <...>“ (2).
	Dviračiai	„<...> dviračius esu prisidėjęs <...>“ (9).

12 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, kokius duomenis apie save esate pateikę „Stravos“ programėlei/išmaniajam laikrodžiui.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Ne	Ne	„Ne. Nemanau“ (1); „<...> nemanau“ (5).
Nežino	Nežino	„<...> nežinau“ (2); „Nežinau iš tikrųjų“ (8); „<...> nežinau <...>“ (11).
Taip	Taip	„<...> galbūt ir truputį, eee, kaip čia, programėlė tenais tas naudojamas atsižvelgia <...>“ (3); „<...> rodo, kiek kalorijų sudeginu, tai matyt pagal tai suskaičiuoja tą <...>“ (4); „<...> turbūt tai įtaką daro <...>“ (6); „<...> manau, kad taip“ (7); „<...> daro įtaką <...>“ (9); „<...> jo, absoliučiai <...>“ (10); „Manau, kad daro“ (12).

12.1 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, kaip manote, ar šie jūsų pateikti duomenys daro įtaką fizinei veiklai reprezentuojantiems duomenims.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Ne	Ne	„Ne“ (1); „Nesidalinu iš tikrųjų <...>“ (8).
Taip	Taip	„<...> prižiūriu <...>“ (2); „<...> ir automatiškai įsikelia ir į „Stravą“ tie duomenys <...> dalinuos tik tai bėgimo duomenimis <...>“ (3); „<...> „Stravoje“ yra, kad automatiškai ten persikelia“ (4); „<...> dabar nesenai pradėjau dalintis „Strava“ platformoje“ (5); „<...> kartais dalinusi <...>“ (6); „<...> pagrindė būtų su „Strava“ <...>“ (7); „<...> tuos workout‘us hide‘inu, bet visi tie pasi, visos mano treniruotės, taaai nu yra tiesiog, eee, skelbiamos ir, ir viskas“ (9); „Tai jo <...>“ (10); „<...> iškart įmeta į „Stravą“ automatiškai“ (11); „Stravoj“ aš, eee, nesuuu užlockinęs savo veiklą“ (12).

13 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, ar „Stravos“ programėlėje/išmaniajame laikrodyje sugeneruotais duomenimis dalinates.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Draugais	Draugais	„<...> yra porą draugų <...>“ (2); „<...> ratas <...> draugų <...>“ (3); „<...> draugais“ (5); „<...> dalis mano, aišku, artimiausių draugų <...>“ (6).
Visais	Visais	„<...> ratas žmonių <...>“ (3); „<...> žmonės, kurie tave seka,

		<p>mato“ (4); „&lt;...&gt; su aplinkiniais &lt;...&gt;“ (5); „&lt;...&gt; mano tas profilis yra viešas &lt;...&gt;“ (9); „&lt;...&gt; pas mane viskas, viskas vieša &lt;...&gt;“ (10); „&lt;...&gt; aš ten esu padaręs, eee, viešą publi, publi, pu, p, p, šitą pa, pa, paviėšinimą, tai vienu žodžiu, iš karto ten visi mato &lt;...&gt;“ (11); „&lt;...&gt; jos visos yra atviros ir, ir aš jų nelock‘inu, ir ten kas nori, tas gali matyt“ (12).</p>
Pažįstamais	Pažįstamais	„<...> praktiškai visi bent jau pažįstami <...>“ (6).
Nepažįstamais	Nepažįstamais	„<...> tokių, kad visai nepažinčiau, tai gal vienas, kitas nebent“ (6).
Kolegomis	Kolegomis	„Jie yra kolegos, eee, ir pagrinde buvę kurso draugai“ (7).

13.1 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, jei taip, su kuo.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Pramoga	Pramoga	„<...> čia tiesiog tokia pramoga <...> dėl to, kad smagu ten tiesiog“ (2); „<...> ten po to smagu <...>“ (4); „<...> smagiau <...>“ (6).
Motyvacija	Motyvacija	„<...> tas motyvuoja <...>“ (4); „<...> kai pasidalini, atsiranda irgi tokių ten kaip ir vieni kitus užkrečiam dažnai šituo“ (6); „<...> motyvaciją duoda, ir, ir,

		nu norą nenumest to viso reikalo <...>“ (12).
Konkurencija	Iššūkių	„Nes būna visokių iššūkių, kur tu gali konkuruoti su kitais <...>“ (5).
	Rungtyniavimas	„<...> būna labiau iš tos rungtyniavimo perspektyvos <...>“ (7).
	Lyginimasis	„<...> pasilygint <...>“ (12).
	Kad matytų progresą	„<...> kad matytų mano progresą <...>“ (3); „<...> pasirodyt <...>“ (5); „<...> žiūrime vienas kito, kaip, kaip tobulėjame <...>“ (7); „<...> įkeli arba maždaug nosį pakelt į viršų taip. Nu va, pasižiūrėkit, nuvažiavau“ (11).
Rezultatų fiksavimas	Dienoraštis	„<...> į „Strava“ duomenis dėl to, kad labai yra geras vos ne kaip ir aktyvumo dienoraštis, kur galima matyt savo duomenis iš anksčiau ir tada žiūrėti po kažkiek laiko <...>“ (7).
	Parodyt aktyvumą	„<...> rodyt, kad judi <...>“ (11).
	Dėl trenerio	„<...> pagrindinė priežastis galbūt ir yra, kad treneris matytų <...>“ (3).
	Rezultatai	„<...> smagu pasidžiaugt rezultatais <...>“ (6).
Socialiniai aspektai	Dėmesys	„<...> turbūt gaunasi, kad visi mes shareinam tada, kai norim kažkokio dėmesio gauti“ (9).

	Bendruomeniškumas	„<...> aš pats pradėjau, aaa, naudotis, eee, „Strava“ dėl bendruomenės <...>“ (10); „<...> ieškai bendraminčių“ (11); „Tie patys žmonės su kuriais mes važinėjam, kurie galbūt būtų, kuriems įdomu yra matyt, ką aš veikiu ir kurie įdomus man, kur aš juos norėčiau matyt, tai jie visi yra „Stravoj“ (12).
	Nauda kitiems	„<...> visai draugiškaaa pačiam dalintis tais duomenimis, nes nu pamatys kažkas, kad ten kažkokia faina trasa prasimyniau, pagalvos, o, geras, gal aš irgi noriu tenai važiuot“ (10); „Aš galvoju, gal ir kažkam iš draugų būtų įdomu išbandyt tokius maršrutus, tai aš jais kartais pasidalinu“ (12).
	Patarimai	„<...> gali, pavyzdžiui, sulaukti ir kažkokių įdomių ir tipo, ir, kaip čia... E, tipo kad ne tai kad kritikos, bet tipo patarimų kažkokių normalių“ (10).
	Patiktukai	„Like‘us rinkti“ (11).
	Socialinis turinys	„<...> su kursiokais tiesiog labiauuu naudo, eee, žiūrime į „Stravą“ kaip į tą, na, dar vieną socialinį, eee, puslapį, socialinių medijų puslapį ir, eee, irgi kartais pasižiūrime k, kas ką tokio veikia iš sporto aktyvumo pusės“ (7); „<...>

		pasišnekam. Būna, net pasikomentuojam viens kitam <...>“ (12).
	Palaikymas	„<...> kai jie tampa, pažiūri, ką tu darai ir sako, gerai pavarei, tai irgi smagu“ (4); „<...> kartais tiesiog sulauki ir palaikymo <...>“ (9).

13.2 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, jei taip, kodėl.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Nežino	Nežino	„Ne“ (1); „<...> nežinau“ (2); „nežinau“ (3); „<...> neprisimenu <...>“ (4); „Ne, nežinau“ (5); „<...> neatsimenu tiksliai <...>“ (6); „<...> nežinau <...>“ (8); „ne, nežinau“ (9); „<...> nežinau“ (10); „Oi ne“ (11); „Nežinau <...>“ (12).

14. lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, prieš „Stravos“ programėlės/išmanaus laikrodžio naudojimą sutikote su vartojimo sąlygomis, ar žinote, kas turi prieigą prie jūsų asmeninių duomenų.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Vartojamų produktų gamintojai	„Apple“	„<...> tikriausiai kažkas iš Apple <...>“ (2).
	Programėlės kūrėjai	„<...> tikriausiai programėlės, eee, šitie kūrėjai, kaip čia, IT specialistai programėlės, kurie analizuoja ir šita, ir, ir, ir, ir, kaip čia, naudoja tuos duomenis, eee, gerinant programėlę, o gal ir dar

		<p>kažkokiem kitokiem tikslam“ (3); „&lt;...&gt; jaučiu, ta pati kompanija, su kuria susirašiau, pasirašiau sutartį ar ten patvirtinimą dokumento“ (5); „&lt;...&gt; manau, kad gal kažkokie būtent tie žmonės, kurie atsakingi yra už gal kažkokių tai būtent tos, kaip čia pasakyt, įmonės, korporacijos, už duomenų rinkimą“ (8).</p>
	„Strava“	<p>„&lt;...&gt; ko gero, „Strava“ turi viską &lt;...&gt;“ (4); „&lt;...&gt; galima gal būtų pasakyti „Strava“ &lt;...&gt;“ (7); „&lt;...&gt; ką aš žinau, pati „Strava“ &lt;...&gt;“ (10); „&lt;...&gt; „Stravos“ programėlės vart, tie kūrėjai &lt;...&gt;“ (11); „&lt;...&gt; „Stravos“ ta kompanija visa &lt;...&gt;“ (12).</p>
	„Garmin“	<p>„&lt;...&gt; manau, kad Garmin gal pats varto, nu, pats gamintojas Garmin, aš manau“ (6).</p>
	„Samsung“	<p>„&lt;...&gt; visos, aaa, laikrodžio būtinam naudojimui, aaa, susijusios programėlės yra būtent Samsung'o, tai jie apdoroja tuos duomenis &lt;...&gt;“ (7).</p>
Įsilaužėliai	Įsilaužėliai	<p>„&lt;...&gt; spėju, kad, aaa, tie žmonės, kurie gali nuhackinti visą informaciją“ (5); „Nebent žinotų mano passwordus, bet tada tada galėtų kažkas</p>

		koreguot, ką nori ten daryt“ (11).
Nežino	Nežino	„Neturiu minčių“ (9); „<...> Tikriausiai kažkur saugo serveriuose, kuriuose, prie kurių dar kažkas turi priėjimą“ (10).

14.1 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, jei taip, gal galėtumėte įvardinti.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Neutralios emocijos	Susitaikymas	„Taip ir gyvenam, šiais, šiais laikais, man atrodo, mus visus stebi. Ir nieko nepakeisim. Nesu ten kažkokios labai konfidencialios informacijos, nes, nemanau, kad ten, mmm, kažką, kažką blogo esu nurodžius“ (1); „Yra tas toks įtarimas, kad nu, kur čia eis tie, mano duomenys, bet po to kažkaip neturi pasirinkimo realiai. Jeigu nori naudotis, turi suteikti tą prieigą“ (4); „<...> turbūt reik suvokt, kad toks amžius, tiek prie telefono gali, ne vien mes galim prieit prie savo telefonų, tiek prie, aaa, Garmin programėlių <...>“ (6); „Jeigu nori naudotis, turi sutikti“ (9); „Tai kad tų sutikimų, dabar aš nežinau, ant kiekvieno kampo“ (12).
	Neutraliai	„Nežinau. Kaip ir jokių pokyčių neįvyko <...>“ (2);



		„Na, nemanau, kad aš, eee, labai daug ką rodau ar rodau savo banko kordinates, ar dar kažką, kas galėtų įtakoti mano asmeniniam gyvenimui“ (5); „<...> aš kažkaip per daug nesirūpinu tuo“ (10); „Tai realiai man tas netrukdo <...>“ (12).
	Neblogai	„<...> nesijaučiu blogai <...>“ (3); „<...> nesijaučiu blogai“ (9).
	Pakankamai saugiai	„<...> pakankamai jaučiuos saugiai <...>“ (8).
Neigiamos emocijos	Nemalonu	„<...> nemalonumas, kad, hmm, norėčiau, kad nebūtų taip <...>“ (4); „<...> nėra fainai <...>“ (6).
Teigiamos emocijos	Gerai	„<...> visai kol kas dar gerai jaučiuosi <...>“ (7); „Puikiai“ (11).

15 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, kaip jaučiatės davę šį sutikimą.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Statistikai, klientų analizei	Statistikai, klientų analizei	„<...> gal kokiom statistikom tikriausiai gali būti“ (1); „<...> pažiūrėtų, kaip žmonės naudojami ir kokios, eee, veiklos ir panašiai <...>“ (3); „Tiek žino, ką ten tu mėgsti, kur, į ką kreipi dėmesį <...>“ (4); „<...> galbūt, aš spėju, bendrai statistikai“ (6); „<...> kiek yra vartotojų, kiek ir, eee,

		naudoja jų pro, programėles, laikrodžius“ (7); „<...> Galbūt tuos duomenis galėtų kažkas paimt statistikai kažkokiai <...>“ (8); „<...> nebent kokiems nors tyrimams daryt“ (9).
Nežino	Nežino	„<...> nežinau“ (2); „<...> nežinau“ (3); „<...> neįsivaizduoju“ (9); „<...> neįsivaizduoju“ (11); „<...> nežinau“ (12).
Reklaminius tikslais	Reklaminius tikslais	„Gausiu tikriausiai kažkada gal kokių pasiūlymų dar, dar pirkti kokius produktus“ (2); „<...> ko gero, ai, įvairiom ten reklamoms, kam nors išsiūlyti kitus produktus“ (4); „<...> tarkim iš Samsungo pusės, kad ir tos pačios „Strava“ galėtų būti, ti, tikrai ma, marketinginiam tikslam <...>“ (7); „Marketingo dalykams gal irgi gali kažką pasižiūrėt <...>“ (9); „Reklamai“ (10); „<...> reklamos tikslais tikriausiai <...>“ (12).
	Pardavimams	„<...> pardavimams“ (10).
Gerinti produktą	Gerinti produktą	„<...> aš tikius, kad labiausiai tuos duomenis ir naudoja tam, kad, emm, gerintų kokybę ir patrauklumą produkto <...>“ (3); „<...> galėtų būti pats tas, eee, sporto programėlių, eee, gerinimas <...>“ (7); „<...>

		gerint paskui mūsų tą visą patirtį tos, tos programėlės ar būtent to, tos šakos telefono <...>“ (8).
	Programėlės funkcijoms	„<...> hit mapas <...>“ (12).
Duomenų perdavimas kitoms šalims	Neteisėtai naudojami	„Pasiimt paskolą gali“ (5); „<...> duomenys, kuriuos ten nuleakina ir po to ten pardavinėja ar bookina ką nors ten su tavo tais, eee, duomenim <...>“ (9); „<...> šnipinėjimui kažkokiam tai“ (12).
	Duomenų pardavimui	„<...> gali būt, kad tiesiog parduoda kažkam tai, kad jie uždirbtų pinigus, kažkas iš tų duomenų. Tai gal ir taip gali būti, bet šitas mažiau tikėtinas tikriausiai“ (3).

16 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, gal galėtumėte įvardinti (arba nuspėti), kaip šie duomenys yra panaudojami.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Ne	Ne	„Ne, ne“ (1); „<...> neteko kažkaip susidurti“ (2).
Taip	Taip	„<...> jo“ (3); „<...> jo“ (4); „Esu susidūrusi <...>“ (5); „<...> kartais neteisingai parodo <...>“ (6); „<...> jo“ (7); „<...> esu kažkada parbėgęs ir akivaizdžiai matės ta prasme nerealūs skaičiai <...>“ (8); „Yraaa buvę <...>“ (9); „<...> kažkaip yra <...>“ (10); „<...> būna kartais <...>“ (11); „Yra, būna“ (12).

17 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, ar esate susidūręs(-usi) su situacija, kai programėlės/išmanaus laikrodžio pateikiami duomenys pasirodė neteisingi.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Neigiamos emocijos	Nesmagu	„<...> tikrai blogas jausmas ir nesmagu <...>“ (3); „<...> nesmagu buvo <...>“ (8).
	Erzina	„<...> tai labai erzina <...>“ (3); „<...> labai nervuoja <...>“ (4); „<...> dėl tokių atimtų karūnų, tai galvoju, nu nesąžininga“ (9); „<...> suezina <...>“ (10).
	Pyktis	„<...> pyktis <...>“ (3); „<...> pikta“ (4); „<...> man labai pikta dėl to“ (10).
	Liūdesys	„<...> liūdesys <...>“ (3); „<...> biškį liūdina <...>“ (10).
	Neigiamos emocijos	„<...> buvo labai stiprios neigiamos emocijos“ (4); „<...> atrodo, kad turėtų tas laikrodis jau viską rodyti“ (6).
	Gaila	„<...> gaila <...>“ (4); „<...> buvo abydna <...>“ (8).
	Nenoras, kad pasikartotų	„Nenorėjau, kad daugiau taip būtų“ (8).
	Nepatinka	„<...> man nepatinka šitas“ (10).
Neutralios emocijos	Neutrali emocija	„<...> niekaip nereagavau“ (5); „<...> nelabai kreipiau dėmesio <...>“ (7); „<...> tai ten ne visada suprasi, ar jisai tai, toks turi, toks ir ar ne toks yra, nes pati tai to neapskaičiuočiau <...>“ (9); „<...> daugiau tai

		normaliai <...>“ (11); „<...> aš jų nesureikšminu“ (12).
Teigiamos emocijos	Juokinga	„<...> juokas paima <...>“ (11).
	Šypsena	„<...> nusišypsai <...>“ (11).
	Nuotaikos pakėlimas	„<...> nuotaiką pakelia <...>“ (11).

17.1 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, jei taip, kaip jautėtės/reagavote.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Taip	Taip	„<...> dažnai pamirštu įjungti“ (1); „Taip, teko <...>“ (5); „Taip, buvo“ (6); „<...> esu pamiršęs vieną kartą <...>“ (7); „Esu buvęs“ (8); „<...> dažniausiai galiu nebent pamiršti tais atvejais, kai išeinu pasivaikščioti, nes dažniausiai tiesiog išeinu ir tada vidury kelio prisimenu <...>“ (9); „<...> pačioj pradžioj <...>“ (10); „<...> vieną kart gal buvo“ (11); „<...> gal pačioj pradžioj kažkada <...>“ (12).
Ne	Ne	„<...> ne, nebuvo“ (2); „<...> tokios situacijos nėra buvę man, eee, tikrai“ (3); „Ne, nėra buvę <...>“ (4).

18 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, ar buvote susidūręs(-usi) su situacija, kai fizinės veiklos atlikimo metu pamiršote įsijungti programėlę/užsidėti išmanųjį laikrodį.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Neutrali emocija	Neutraliai	„Niekaip“ (1); „<...> nesiparinu <...>“ (8); „<...>

		pakankamai neutraliai <...>“ (9).
	Susitaikymas	„<...> susitaikymas <...>“ (7); „<...> susitaikymo reakcija“ (8).
Neigiama emocija	Apmaudu	„<...> man apmaudu dėl to yra“ (10).
	Susinervinimas	„<...> faktiškai jo“ (11); „<...> lyg tai susinervini pradžioj <...>“ (12).
	Nesmagu	„<...> buvo irgi labiau nesmagu negu smagu <...>“ (8).
	Nusivylimas	„Nusivylus“ (5); „<...> nusivylimas <...>“ (6); „<...> buvo nu, nu, nusivylimo <...>“ (7).
	Nežinomybė	„<...> tokia šiek tiek gal nežinomybė <...>“ (6).
	Trūkumas	„<...> labai trūko man jo. Jaučiaus lyg kažko trūktų <...>“ (6).

18.1 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, jei taip, kaip jautėtės/reagavote.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Taip	Taip	„Taip“ (1); „<...> būna tų tokių sunkesnių treniruočių <...>“ (2); „Taip“ (3); „Aha“ (4); „Buvo. Visada būna. Dažnai būna“ (5); „Taip, buvo <...>“ (6); „<...> jo“ (7); „Esu“ (8); „<...> yra tekę <...>“ (9); „Yra buvę <...>“ (10); „<...> vienareikšmiškai taip <...>“ (11); „Buvo <...>“ (12).

19 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, ar esate susidūręs(-usi) su situacija, kurios metu jautėte nuovargį, skausmą ar kitą fizinį diskomfortą ir vis tiek nusprendėte užsiimti fizine veikla naudodami „Stravos“ programėlę/išmanųjį laikrodį.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Tikslo siekimas	Užsispyrimas	„<...> einu ir viskas“ (1); „<...> buvo tų kartų, kai jo, skauda, bet eini vis tiek į treniruotę“ (4); „<...> vis tiek sėdi, eee, susikaupi ir darai“ (9); „<...> būna vieni pasiduoda, kiti ne“ (11).
	Noras pabaigti tai, kas pradėta	„<...> atrodo, jau pradėjai, tai norisi pabaigt tą savo treniruotę <...>“ (6); „<...> kadangi jau buvau daug laiko ruošęsis ir daug jau iš tikrųjų nubėgęs ir priimiau tokį sprendimą, kad jau ar taip, ar taip skauda ir pabaigsiu“ (8).
	Laikymasis plano	„<...> yra planas treniruočių <...>“ (3); „<...> tuo metu dar tikrai griežtai laikiausi to plano“ (7).
	Tikslo siekimas	„<...> yra tiksla, kurio siekiu, tai nusprendžiu <...> ir, eee, siekti to tikslo“ (3); „<...> žinau, kad norint pasiekti tikslo, mmm, nelabai gerai yra praleidinėti treniruotes ir ieškoti kažkokių pasiteisinimų <...>“ (9).
	Savęs įveikimas	„<...> nusprendžiu lipti per save <...>“ (3).

	Rezultato siekimas	„<...> be sunkaus darbo nebus ir rezultatų <...>“ (11).
	Rezultatų fiksavimas	„<...> galbūt laikrodį irgi prie to prisideda, nes tu jau kaip ir seki tuos rezultatus, viską, nori juoš, juos užfiksuot, tai toks ir yra noras pabaigt iki galo“ (6).
Organizmo pažinėjimas	Organizmo pažinėjimas	„<...> būna kartais, kad tiesiog esu, eee, žmogus su žemu spaudimu ir tiesiog dažnai skauda galvą, tai kaip ir išmokau į tą galvos skausmą nekreipti, bet tiesiog būna dienos, kai, mmm, ateini į sporto salę ir galva kažkodėl praeina, tas galvos skausmas, tiesiog pulsas pradeda greičiau, kraujas cirkuliuot greičiau ir tiesiog pakyla, aaa, spaudimas ir viskas gerai. Bet tiesiog gal, kai kuriom dienom gal koks mėnulis, ar dar kažką <...>“ (1); „<...> tokius dalykus aš, kaip čia, esu šiek tiek prasiaiškinęs su gydytojais <...>“ (3); „<...> sunkiausias tas yra momentas būna pačioj pradžioj, bent jau išibėgti <...>“ (7); „<...> aš žinau, kad aš jeigu prisiminsiu su dviračiu, tai man bus geriau po to“ (10).
Trumpalaikės aplinkybės	Trumpalaikės aplinkybės	„<...> bet aš žinojau, kad čia bus toks trumpalaikis dalykas,



		ten porą mėnesių vasarą truko <...>“ (4).
Jausena	Smagu	„<...> galvojau, nu vasara, smagu būti lauke, kažką veikti <...>“ (4).
	Geresnė savijauta	„<...> jeigu aš jaučiuosi prastai, aš labai tikėtina, kad po dviračio jausiuosi geriau“ (10).
Požiūris	Normalu	„<...> normalu“ (11).
	Būtina	„Aš kaip [profesija], tai aš žinau, kad, eee, kad ir kokią sunkią treniruotę turėjai prieš tai, tau būtina pasidaryti kabutėse „recovery“ (5); „<...> tu nelabai turi kitos išeities“ (12).
	Geresnė veikla nei kitos	„<...> tai geriau eisiu į tas treniruotes nei ten kažkur sėdėsiu <...>“ (4).

19.1 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, jei taip, kodėl taip nusprendėte.

Kategorija	Subkategorija	Interviu ištrauka
Vidinė motyvacija	Vidinė motyvacija	„Vidinė motyvacija“ (1); „<...> pirmiausia dėl savęs, ta vidinė, viduj kas darosi <...>“ (2); „<...> atsiranda iš, iš, eee, kaip čia, vidinės motyvacijos <...>“ (3); „<...> yra ta vidinė motyvacija <...>“ (4); „<...> vidinė motyvacija <...>“ (5); „<...> vidinė motyvacija“ (6); „<...> vidinė motyvacija <...>“ (7); „<...> kaip ir vidinės tos, sakykim, savybės, vidiniai

		faktoriai visą tą mano norą sportuoti įtakoja“ (8); „<...> vidinė motyvacija <...>“ (9).
Kūnas	Išvaizda	„<...> veidrodis“ (1); „<...> motyvuoja tas tas aišku kūno toks nu gražus atrodymas <...>“ (4); „<...> aš noriu būti <...> gražus“ (10).
	Fizinis pajėgumas	„<...> kūno gebėjimas daryti dalykus“ (4).
Jausena	Savijauta	„<...> savijautą labai vertinu sportuojant“ (2); „<...> palaikyti, eee, gerą savijautą kūne <...>“ (3); „<...> nueini į tą treniruotę ir ten super smagu būna ir po to labai džiaugies, kad nuėjai ir gerai jautiesi <...>“ (4); „<...> kai dirbi su žmonėmis, kurie vargina psichologiškai, tai tu nori išsi, kad palaikyt tą balansą ir nori išsikrauti fiziškai“ (5); „<...> gera savijauta“ (6); „<...> jausmas geras <...>“ (12).
Tikslo siekimas	Tikslo siekimas	„<...> yra tikslo siekimas <...>“ (3).
	Savęs nugalėjimas	„<...> save nugalėjęs šitoj vietoj“ (3).
	Įsipareigojimas	„<...> turi tą įsipareigojimą <...>“ (4).
	Įrodymas sau	„<...> tas jausmas, kad noriu kažką įrodyti sau, ne kažkam kitam, bet būtent sau, ką aš galiu, kiek esu pasiryžęs eit,

		kad pasiekt savo tikslus <...>“ (8).
Patirtis	Patirtis	„Žinai, kad bus gerai <...>“ (4).
Programėlių funkcijos	Laikrodžio funkcijos	„<...> tas laikrodis tai tiesiog toks kaip priminimas, kad gali dabar pajudėti nei tiesiog, kad sėdėti“ (2); „<...> laikrodžio tie žingsniai, kad tas, nori, kad tas per dieną apsisuktų ratukas, tie žingsniai susirinktų <...>“ (4).
	Programėlės generuojami duomenys	„<...> jo teikiami vat tarkim dalykai, nu vis tiek motyvuoja <...>“ (3).
Atlygis	Apdovanojimai	„<...> motyvacija tokia iš visų pusių susideda ir su tais išoriniais apdovanojimais <...>“ (4); „<...> plus aišku yra apdovanojimai smagu“ (11); „<...> galbūt kažkur kažką laimėt, užimt <...>“ (12).
Viskas	Viskas	„Aš sakyčiau, kad kombinacija visų tų dalykų <...>“ (4); „<...> aš manyčiau, matai, viskas <...>“ (11).
Rezultatai	Rezultatai	„<...> turbūt rezultatai <...>“ (6); „<...> gali pasiekti ganėtinai gerų rezultatų <...>“ (11); „<...> kai kažką pasieki, kažkur kažką sukaupi, nebesinori tų dalykų prarast“ (12).
Sveikata	Sveikata	„<...> sveikata <...>“ (8); „<...> kad aš noriu būti sveikas <...>“

		(10); „<...> pagerint savo fizinę formą, galų gale“ (12).
Socialiniai aspektai	Bendruomenė	„<...> bendruomeniškumo jausmas <...>“ (9); „<...> turi bendraminčių ratą <...>“ (12).
	Renginiai	„<...> galimybė organizuoti pasivažinėjimus“ (9).
	Varžybos	„<...> jeigu iš to galima tarkim sudalyvauti tam tikrose, eee, galbūt varžybose ir kažką iš to gauti, tai būna toks pridėtinės, eee, vertės dalykas“ (7).
	Dėmesys	„<...> žmonės man pradėjo masiškai sakyti, eee, atrodau sulieknėjęs ir, ir išsitiesęs, ir visaip kitaip, tai man čia buvo labai didelis paskatinimas“ (10); „<...> visi aplinkiniai reaguoja <...>“ (11); „<...> turi kažkokių tai, pripažinimą galų gale <...>“ (12).
Įprotis	Įprotis	„<...> dabar jau ir įpratimo dalis <...>“ (12).
Pavyzdys vaikams	Pavyzdys vaikams	„<...> norisi ir, ir, ir ten vaikam pavyzdį kažkokį gal gerą rodyt, kad, kad nu jie, juos užkrėst ten tuo hobiu, kad kartu, kad aš kažkada ateity ten galėtum dar važiuot <...>“ (12).

20 lentelė. Sugrupuoti gauti atsakymai į klausimą, kas Jus labiau skatina sportuoti - vidinė motyvacija, laikrodžio priminimai, o gal kokios kitos paskatos/trigeriai.

## Interviu transkripcijos

1 (M)

A: Sveiki. Esu Vilniaus universiteto Politikos ir medijų programos II kurso studentė Kamilė Barkauskaitė. Šiuo metu rašau baigiamąjį magistro darbą, kurio tema yra *Fizinio aktyvumo programėlės „Strava“ ir išmaniųjų laikrodžių vartotojų kūno samprata*. Atlieku tyrimą, kurio tikslas yra nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja ar palaiko fizinio aktyvumo programėlė „Strava“ ir išmanieji laikrodžiai. Tyrimo metu surinkta informacija yra konfidenciali – jūsų vardas, pavardė ir gauti duomenys nebus viešai publikuojami už tyrimo ribų kitais nei tyrimo tikslais. Eee, gal galėtumėte iš pradžių prisistatyti, tai pasakyti savo vardą, pavardę, amžių ir ar sutinkate dalyvauti šiame tyrime.

1: Esu [vardas, pavardė], man 24 metai ir tyrime sutinku dalyvauti.

A: Taip. Tai mano tada pirmasis klausimas yra, kokia sportine veikla užsiimate?

1: Eee, lankau sporto salę, eee, 2-u, 3-is kartus per savaitę, žiū, žiūrint, koks yra užimtumas ir plus gatvės stiliaus šokiai 2-u kartus per savaitę.

A: Mhm, supratau. Emm, gal galėtumėte tiksliai įvardinti, kodėl būtent šia sportine veikla užsiimate?

1: Eee, anksčiau bandžiau, eee, tokius, tokias sporto, nu gal ne sporto šakas, bet bandžiau, lankiau plaukimą, bet greit pabodo tas visas chloro kvapas ir tiesiog pabodo. Tai supratau, kad nepatinka. Bėgioti iš esmės taip nelabai mėgstu ir nemoku [juokas], nes manau, kad bėgioti reikia mokėti. Tai, eee, tiesiog buvo toks momentas gyvenime, kai, eee, numėčiau labai daug kilogramų, to svorio. Numėčiau būtent riebalų ir nu pagalvojau, kad visgi reikia kažkokios raumeninės masės, o manau, čia geriausiai galima būtų pasiekti sporto salėj būtent su tais svoriais. Tai taip ir pasirinkau.

A: Mhm. O tada kaip atsirado gatvės šokiai, kaip sakėt?

1: Šokiai, eee, taip šoku nuo 7-ių metų, tai čia išeina jau 16-a metų, tai jo. Tai iš pradžių šokau tuos visus sportinius, pramoginius šokius, kaip, manau, kaip didžioji dalis vaikų, b, b, toj pagrindinėj mokykloj, eee, pradinėj, tai yra, mokykloj. Ir kažkaip vat palaipsniui nuėjau iki, iki to, iki gatvės stiliaus ir gatvės stiliuj jau 10-imt metų šoku. Tai ir va. Ir nepaleidžiu. Čia kaip hobis gal labiau [juokas].

A: Mhm. Taip. Supratau. Aaa, gal galėtumėt pasakyti, kokių išmaniuoju laikrodžiu naudojates? Tai gamintoją ar modelį, jeigu pamenat.

1: Eee, Apple Watch 6-ą.

A: Mhm. Gerai. Eee, tada jūsų paklausiu, dėl kokių priežasčių pradėjote, aaa, naudotis išmaniuoju laikrodžiu?

1: Mano pirmas išmanusis laikrodis, ten išvis, neatsimenu net jo pavadinimo, buvo jis toks, buvo mažiukas už 50-imt eurų, atsimenu pirkau. Tiesiog, kad stebėti, kiek žingsnių aš nueinu per dieną. Paskui sugalvojau, kad gal reikia rimčiau, nes visgi, emm, tas te, laikrodis parodo ne tik, ne tik tuos, nu, nueitus žingsnius, bet ir miego kokybę. Tai pasirodo, kad čia visai įdomiai ir, eee, nu vat tiesiog pasirinkau tam, kad tiesiog stebėti save. Ir tą miego kokybę ir, eee, ir, ir tas sudėgintas visas kalorijas ir kiek žingsnių praėjau, ir kiek kilometrų tai sudarė. Tiesiog, kad žinoti, žinoti jau save.

A: Mhm. O pagal kokius kriterijus rinkotes išmanųjį laikrodį?

1: Anksčiau aš turėjau, eee, Samsung Active 1-ą laikrodį. Eee, ir tuo metu man jis visai patiko, nes turėjau kitą telefoną, kuris buvo kaip Android'as, bet tiesiog pakeitus telefoną, teko pakeisti ir laikrodį, nes tiesiog, eee, iPhone'as ir Samsung'o laikrodis buvo tiesiog nesusiejami dalykai. Tiesiog negalima buvo naudotis tuo laikrodžiu ir visomis funkcijomis. Tai tiesiog, eee, tiesiog vat keičiau į to, to pačio gamintojo, nes žymiai paprasčiau valdyti yra.

A: Mhm. Aaa, o gal galėtumėte dar išskirti keletą kriterijų tiesiog, ką būtent turi jūsų dabartinis laikrodis?

1: Asmeniškai galiu pasakyti, kad jeigu ne telefonas, tai aš laikrodžio nekeisčiau [juokas]...

A: Ai, mhm.

1: ... bet, eee, nematau didelio skirtumo tarp Samsung Active, nu to pačio pirmo, nes aš turėjau patį pirmą, tai vat kad labai didelį skirtumą kažkokį tarp, eee, Samsung, Samsung Active ir, eee, ir Apple Watch, tai aš nematau. Emm, tos pačios funkcijos, nu gal tiesiog, eee, Apple'as daro taip, kad tiesiog viskas susieja, viską žymiai patogiau. Vat jo yra toks dalykas, kad, pavyzdžiui, aš galiu, eee, pasidalinti ten, tie naudotojai, kurie irgi turi Apple Watch, mes galim kartu pasidalinti ir taip kaip ir varžytis, nes kiekvienas gali pažiūrėti, kiek daug nuėjo žingsnių ir toks kaip, emm, varžymasis, kas geriau pavarys per dieną, o, nu ir ten, pavyzdžiui, su, su laikrodžiu galima atrakinti kompiuterį, o tai vat kad būtent sporto, sportui, tai aš jį nerekomenduočiau [juokas].

A: Mhm. Supratau. Gerai. Tada paklausiu jūsų kito klausimo, kaip reaguojate į išmanaus laikrodžio jums siunčiamus pranešimus?

1: Man patinka, vat kas būtent šitam laikrody, man patinka, tai, kas, aš nežinau, kas kiek laiko, bet jis atsiunčia tokį priminimą, take a deep breath, ta prasme, tiesiog, jeigu tu ten vat dirbi ir tu tiesiog vat minutę pasijungi, tu įjungi ir mi, minutę tiesiog giliai kvėpuoji ir taip ir atsipalaiduoti. Emm, šitas man labai patinka. Eee, tada, jeigu ten, pavyzdžiui, nes, eee, Apple Watch galima rinkti tuos 3-is

rutuliukus: pirmas yra atsakingas už kiek, eee, kiek kas valandą tu judėjai, tada kiek iš viso treniruotės minutėmis tu turėjai ir kiek kalorijų teisingai, ta prasme, nusistatai savo tikslą ir jis tada renka ir jeigu jis, pavyzdžiui, mato, kad vakar tu surinkai 3-is, visus pilnai, o šiandien tik 1-ą, tai jis tau būtinai primins, kad gal davai atsistok, tu vakar surinkai 3-is, tai davai šiandien irgi pavaryk 3-is. Tai irgi faina. Bet tos visos, tie visi pranešimai, eee, iš socialinių medijų, tai esu išjungus, nes labai blaško [juokas].

A: Mhm. Tai suprantu, kad tokią motyvaciją, motyvacijos suteikia, ar ne, pranešimai?

1: Taip.

A: Mhm. Emm. Supratau. Amm...

1: Ir dar pamiršau paminėti, pamiršau paminėti...

A: Mhm.

1: ... man yra smagu, kaip jau su, su tuo, kad būna medalius surenki. Tai paskatina mane, kad ten, kad ten per savaitę surenki kažkiek ten kilometrų, jis tau, o, per savaitę ten surenki tiek, va čia tau medalis [juokas]. Irgi toks, kaip ir faina.

A: Mhm.

1: Kad va, pasirodo aš tiek nuėjau. Jo.

A: Mhm. Taip. Jau jūs šiek tiek užsiminėt, bet paklausiu šiek tiek kitokio klausimo, bet panašaus. Amm, kokios išmanaus laikrodžio funkcijos jums kelia motyvaciją, aaa, arba yra itin naudingi?

1: Mhm. Tai vat kaip sakiau, tas minutės kvėpavimas, Take a deep breath, ir priminimai labiau pajudėti, nes jeigu, pavyzdžiui, aš visą valandą sėdėsiu, tai jis man po valandos pasakys, kad laikas atsistoti ir vėl kažkiek pavaikščioti. Tai šitas yra naudingos.

A: Aš dar norėčiau gal pasitikslinti, bet, mmm, būtent kuriuos pranešimus jūs gausite, esate pati pasirinkusi, ar ne? Ta prasme, išjungiate tuos tarkim socialinių tinklų ir panašiai, o pasilikot tuos, kuriuos, eee, kurių norit, ar ne?

1: Taip.

A: Mhm. Gerai, supratau. Tada paklausiu, kaip pasikeitė jūsų fizinis aktyvumas prieš išmanaus laikrodžio naudojimą ir dabar?

1: Aš tiesiog pastebėjau, kad iš karto tai, eee, nuėjau į sporto salę, man kažkodėl iš karto reikėjo to laikrodžio, kad tiesiog vat stebėti, nes, aaa, mane labai domino tas skirtumas, pavyzdžiui, jeigu atsistoti ant ėjimo takelio, eee, sporto salėj. Aš vat kaip tik praeitą savaitę pas, pastebėjau per 15-a

minučių ėjimo nelabai intensyvaus, eee, kad vat treniruoklis pad, parodo, kad tu, eee, man atrodo, kad sugaišai 80 gal kilokalorijų, o laikrodis parodo 22-u. Taip. Tai gal labiau tikėčiau laikrodžiu, nes visgi jis yra prie tavo rankos ir visą laiką tuo metu stengiuosi užsidėti ties ta vieta, kur yra pulsas. Tai, ta prasme, kaip ir išeina, kad vat jeigu žmogus ėjo į sporto salę be išmanaus laikrodžio ir jis ten nueis tas 15-a minučių ir galvos, kad, va, aš 80-imt kalorijų ten minus, ten, nežinau, pavyzdžiui, kažkokia bandelė, bet iš tikrųjų tai taip nėra. Tai vat man kažkodėl atrodė, kad man jau iš karto labai reikia.

A: Mhm. Bet... O yra tas skirtumas, kad tarkim nusipirkot laikrodį ir pradėjote daugiau sportuoti ar tas fizinis krūvis išliko, tiesiog kad stebit?

1: Išliko, jo.

A: Mhm. Eee, supratau. Eee, gal galėtumėt pasakyti, kokius pastebite pokyčius, atsižvelgdama į išmanaus laikrodžio pateikiamus duomenis?

1: Pokyčius kame?

A: Aha [juokas]. Aaa, taip. Tai, pavyzdžiui, gali būti tarkim kūno pokyčiai, ar ne? Tai vat ką, ką šiek tiek ką tik klausiau, tai tarkim pastebite, kad jūsų laikrodis rodo, kad jau ten, nežinau, antra savaitė kaip, eee, įvykdote visų ten žingsnių limitą ir, pavyzdžiui, jūs pastebite savo kūne, kad iš tikrųjų kažkaip tarkim tvirčiau jaučiate. Arba gal yra kažkokie, nežinau, emociniai pokyčiai, tarkim kad irgi, jeigu įvykdote ten savo kažkokius užsibrėžtus tikslus, gal, gal jūs tiesiog pakylėta jaučiate ir panašiai. Tiesiog, ar yra kažkoks skirtumas, kurį tarkim su, nu, gali arba negali, čia jau nuo jūsų priklauso, būtent laikrodžio, laikrodžio rodomi duomenys?

1: Aš nemanau, kad jisai kažkaip... Nu taip, yra tas vat, aš va pastebėjau, nes aš dabar, eee, tiesiog vat sveikai maitinuosi, labiau sportuoju, prižiūriu, ką valgau ir taip, vat aš pamačiau, bet aš per dvi savaites numėčiau 2-u su puse kilogramo, bet čia kaip... Laikrodis nepadarė jokios įtakos man tam pasiekti [juokas]. Tai va.

A: Mhm. Supratau. Eee, gal galėtumėt pasakyt, dėl kokių priežasčių jūs nusprendžiate užsiimti fizine veikla?

1: Nes judėjimas yra sveikata. Ir nors ir vat, ir manau, kiekvienas studentas supranta, ką reiškia studijos, bet vat pertrauką padaryti ir nueiti, ir pajudėti, čia tik pliusas. Ir dabar, kad prasklaidyt mintis, ir senatvėj, kai jau bus, emm, tas jau pensijos amžius, bet vis tiek, manau, pats kūnas dėl fizinio aktyvumo, jis nesensta, o tik, tik stiprėja ir nu, ne nauji, bet, nu, bet tiesiog stiprėja ir man paskui bus tik geriau nuo to, kad dabar, pavyzdžiui, yra daugiau fizinio aktyvumo.

A: Mhm. O kas jus labiausiai motyvuoja užsiimti fizine veikla?



1: Gal anksčiau ir buvo visokiausi puslapiai Instagram'e su, kur matai ten žmonės sportuoja, nu tie bloger'iai vadinami, influenceriai. Dabar tai suprantu, kad jie manęs visiškai nemotyvuoja. Mane motyvuoja tikriausiai vaizdas veidrodyje, kurį matau [juokas]. Ir tiek. Šiaip, manau, viskas, ten prasideda nuo žmogaus, nuo, nuo savęs. Jeigu tu nenori, tai ir tavęs niekas neįtikins to daryti.

A: Mhm. Supratau. Norėčiau paklausti, kokius duomenis apie save esate pateikę išmaniajam laikrodžiui ir kaip manote, ar šie jūsų pateikti duomenys daro įtaką fizinę veiklą reprezentuojantiems duomenims?

1: Žinokit, net nežinau, ką esu nurodžius. Nu tikriausiai amžius, čia svoris ir ūgis, aš manau, visur yra. Tai aš manau, kad aš juos esu nurodžius. Taip tai žinokit, net nežinau [juokas]. Mmm... Čia dabar rasti bus sunku tikriausiai [telefone ieško informacijos]. Mmm... Žinokit, nerandu. Nu aš manau, kad ūgis, svoris, jeigu visur bet kokie, kokie programėlę, kurią aš kada nors ten užinstaliuočiau, tai aš visą laiką nurodau ūgį, ūgį, svorį ir amžių, nes vis tiek, tai, aš manau, yra pagrindas. O taip tai daugiau nežinau.

A: Mhm. Ir kaip jums atrodo, ar, ar ta informacija, kurią duodat, jinai daro kažkokią įtaką, eee, generuojama, generuojamiems duomenims, ar ne?

1: Ne. Nemanau.

A: Sup, Supratau. A, tada paklausiu, eee, ar išmaniajame laikrodyje sugeneruotais duomenimis dalinates?

1: Ne.

A: Supratau. Amm, prieš išmanau laikrodžio naudojimą sutikote su vartojimo sąlygomis. Eee, ar žinote, kas turi prieigą prie jūsų asmeninių duomenų ir jei taip, gal galit įvardint?

1: Nesupratau klausimo.

A: Kaip, kaip pradėjot naudotis, emm, savo laikrodžiu vis tiek buvo vartojimo tam tikros sąlygos...

1: Taip, kurių niekada nieks neskaito.

A: Jo, tai aš klausiu, ar žinot, kas, kas turi prieigą prie jūsų duomenų. Na, tarkim, ką jūs sugeneruojat arba ką jūs nurodėte, tą patį ten ūgį, svorį ir panašiai. Kas, kas juos gali matyti, ar jūs žinote?

1: Ne.

A: Mhm. O kaip jaučiate, eee, davusi šį sutikimą?

1: Taip ir gyvenam, šiais, šiais laikais, man atrodo, mus visus stebi [juokas]. Ir nieko nepakeisim. Nesu ten kažkokios labai konfidencialios informacijos, nes, nemanau, kad ten, mmm, kažką, kažką blogo esu nurodžius.

A: Mhm. Tai kaip suprantu, ten kažkokio diskomforto ar ten streso ar kažko...

1: Ne.

A: Mhm. Supratau. Emm, gal galėtumėte įvardinti arba nuspėti, kaip šie duomenys yra panaudojami?

1: Nu gal kokiom statistikom tikriausiai gali būti. Vis tiek, kad dabar mes gyvenam kokiom amžiuj, kai... Ypač Lietuvoj, tai vat man labai patinka, kad a, a, ateina tas, ta idėja sveikos gyvensenos, bet vis tiek ne iki galo. Tai gal kitose šalyse gal geriau šitą galima informaciją panaudoti ap, aplamai apie pasaulį. Tai va.

A: Mhm. Tai o daugiau idėjų, kaip galėtų būti...?

1: Ne.

A: Gerai. Emm, ar esat susidūrusi su situacija, kai išmanaus laikrodžio pateikiami duomenys jums pasirodė neteisingi? Ir jeigu taip, kaip jūs jautėtės arba reagavot?

1: O kas gali būti neteisinga?

A: Eee, dabar tokį, gerai, hipotetinis pavyzdys, tarkim jaučiate, kad visą dieną vaikščiojot, o, o tarkim jūsų laikrodis rodo, kad ten net pusės normos dienos neįvykdėt ir jum pasirodė ten, kad kažkas neatitinka. Ar buvo tokių situacijų, kur buvo kažkoks, eee...

1: Ne, ne.

A: Tvarkoj. Tada paklausiu, ar buvote susidūrusi su situacija, kai fizinės veiklos atlikimo metu pamiršote įsijungti, eee, išmanųjį laikrodį arba jį užsidėti ir kaip tada jūs jautėtės ar reagavote?

1: Pamirštu daž, dažnai pamirštu įjungti. Tai gal kokį vidury treniruotės įjungiu kartais. Niekaip. Tiesiog įjungiu jį. Pažiūriu, kiek, mmm, jeigu aš, pavyzdžiui, sporto salėj, tai plus minus tada bandau įsivaizduoti, kiek... Kiek kalorijų buvo išnaudota ir viskas.

A: Mhm. Bet ten, nežinau, kad susierzintumėt arba ten stresą patirtumėt, ar dar kažko...?

1: Ne.

A: Gerai. Eee, dar vienas klausimas. Ar esat susidūrus su situacija, emm, kurios metu jautėte nuovargį, skausmą ar kitą fizinį diskomfortą ir vis tiek nusprendėte užsiimti fizine veikla, naudodama išmanųjį laikrodį?

1: Taip.

A: Ir jei taip, tada gal galėtumėt pasakyti, kodėl taip nusprendėt?

1: Na, dažniausiai vis tiek, jeigu ten labai prastai jaučiuosi, tai aišku, kad neinu į sporto salę, bet tiesiog pagal savijautą. Tiesiog kai einu ir viskas. Nes būna kartais, kad tiesiog esu, eee, žmogus su žemu spaudimu ir tiesiog dažnai skauda galvą, tai kaip ir išmokau į tą galvos skausmą nekreipti, bet tiesiog būna dienos, kai, mmm, ateini į sporto salę ir galva kažkodėl praeina, tas galvos skausmas, tiesiog pulsas pradeda greičiau, kraujas cirkuliuot greičiau ir tiesiog pakyla, aaa, spaudimas ir viskas gerai. Bet tiesiog gal, kai kuriom dienom gal koks mėnulis, ar dar kažką [juokas], bet nuo to kilnojimo pasidaro dar blogiau, tai aš niekada savęs taip nekankinu, nors ir padarau tik kokią vieną pratimą, bet aš suprantu, kad man nuo to tik blogiau, tai aš iš karto susisuku ir išeinu.

A: Mhm. Eee, dar norėjau pasitikslinti, o jūs, emm, kai sportuojate, jūs laikotes griežto grafiko? Ta prasme, būna, kad ten, nežinau, ten antradienį, ketvirtadienį būtinai sportuoju, ar jūs žiūrite, kada turite laiko ir tada bandot nuspręsti, kada tarkim sportuosit?

1: Eee, na, aš kaip ir esu susistačius dienas, kada aš tikrai turiu laiko ir žinau, kad aš turiu ir planuoju tą dieną važiuoti, bet visko gyvenime būna, tai kartais ten būna pakeitimų. Nu kaip kada, žodžiu. Visada žinau, kad sportuoju ryte. Niekada nesportuoju vakare.

A: Mhm. Eee, supratau. Dar tada paklausiu, o kas jus labiau skatina sportuoti: vidinė motyvacija ar būtent išmanaus laikrodžio priminimai, apdovanojimai, ar kažkokios kitos paskatos ir, nežinau, išoriniai kažkokie veiksniai?

1: Vidinė motyvacija. Ir veidrodis.

A: Mhm. Supratau. Gerai. Tai, žinokit, čia buvo mano paskutinis klausimas.

1: Super.

## 2 (M)

A: Sveiki. Esu Vilniaus universiteto Politikos ir medijų programos II kurso studentė Kamilė Barkauskaitė. Šiuo metu rašau baigiamąjį magistro darbą, kurio tema: *Fizinio aktyvumo programėlės „Strava“ ir išmaniųjų laikrodžių vartotojų kūno samprata*. Atlieku tyrimą, kurio tikslas - nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja arba palaiko fizinio aktyvumo programėlė „Strava“ ir išmanieji laikrodžiai. Tyrimo metu surinkta informacija yra konfidenciali – jūsų vardas, pavardė ir gauti duomenys nebus viešai publikuojami už tyrimo ribų kitais nei tyrimo tikslais. Ir gal galėtumėte prisistatyti, tai pasakyti savo vardą, pavardę, amžių ir ar sutinkate dalyvauti šiame tyrime.

2: Taip. Esu [vardas, pavardė], eee, 21-erių metų ir sutinku dalyvauti šiame tyrime.

A: Taip. Tai [vardas], tada aš jūsų paklausiu, kokia sportine veikla užsiimate?

2: Sportuoju sunkiąją atletiką.

A: Mhm. Ir gal tada galėtumėte pasakyti, kodėl užsiimate būtent šia sporto šaka?

2: Nes ji kelia iššūkius. Šiaip tai viena, be trenerio, nekelčiau tokių svorio, tai ten pakelt, nežinau, kova su savo charakteriu.

A: Mhm. O kaip tarkim jūs pradėjote užsiimti šia, šia, emm, sporto šaka?

2: Iš pradžių sportavau dviračius, o po to vis tiek kažką norėjosi, nu a, atėjus į universitetą norėjosi kažką vis tiek veikti ir draugas pasiūlė ateiti į sunkiąją atletiką ir užsikabinau už to. Tai pradėjau nuo pirmo kurso.

A: Mhm. Supratau. Emm, gal galėtumėte pasakyti, koku išmaniuoju laikrodžiu naudojates? Tai čia gamintojas, modelis, jeigu žinote.

2: Apple 6-as tas laikrodukas.

A: Mhm. Supratau. Gerai. Tada paklausiu, mmm, dėl kokių priežasčių pradėjote naudotis išmaniuoju laikrodžiu?

2: Tai tiesiog noras stebėti savo tą aktyvumą, kiek per dieną suvaikščiojai žingsnelių, šiaip laikrodis laiką rodo, tai, tai, manau, yra svarbu. Tai... Pagrinde tok, tok, tokie, tokios svarbios funkcijos.

A: Mhm. O tarkim, eee, treniruočių metu naudojates laikrodžiu?

2: Jo, naudoju, bet, bet tas jau sunkia, sunkiosios atletikos treniruotės jau kur būna tokios darbinės, tai tenka nusiimti, nes, nu jeigu ten koks užkristų svarmuo ant to laikrodžio, bet bendro fizinio pasirengimo metu, tai naudoju laikrodį. Tai tada būna naudinga, stebint kalorijas, šiaip treniruotės laiką prisižiūrint, jeigu ten koks pratimas, kur nu trumpam intervale, tai irgi reikia stebėti laiką, tai tokios priežastys.

A: Mhm. Amm, pagal kokius kriterijus rinkotės, amm, išmanųjį laikrodį?

2: Tai žiūrėjau firmą, kadangi ir, ir telefonas sutampa, tai buvo, kad susieti įrenginius ir, ir šiaip patiko dizainas, ir funkcijos iš tikrųjų visai patiko.

A: Mhm. O kas tarkim iš dizaino jums patiko?

2: Nu jis toks lengvas, ta apyrankė guminė, aš nežinau. Patogu yra tiesiog.

A: Mhm. O į kurias funkcijas atkreipėte dėmesį?

2: Tai į tą, kad stebi savo visą dieną, kiek kalorijų sudegini, sporto... Nu tiesiog tai buvo tas laikrodis, kurio iš tikrųjų labai norėjau ir įsigijau, ir esu patenkinta tiesiog, kad galiu stebėti savo treniruotes. Tai va.

A: Mhm. O jūs tarkim pastebite didelį skirtumą tarkim lygindama savo laikrodį su kitų firmų, ar jūs nebuvot susidūrusi tokiom situacijom?

2: Emm, anksčiau aš turėjau šiek tiek paprastesnius, kur tiesiog grynai tą treniruotę stebėti, o dabar tai jis ir šiaip laisvalaikio, aš jį nešioju. Tai tiesiog per dieną tarkim reikia sudeginti 600-us kalorijų ir trūksta kokių, nežinau, 10-imt kalorijų, tai matau, išeinu dar pasivaikščiout. Tai toks aktyviau šiek tiek gaunasi, nes tikrai pilnai tikiu, kad kai tas karantinas buvo ne, nesudegindavau aš tą tiek kalorijų, nevaikščiodavau tiek. O dabar toks kaip, nežinau, spyris, kad judėk.

A: Mhm. O kai jūs sakot, kad, emm, laik, su laikrodžiu stebite treniruotę, tai ką tiksliai turite, turi, turite omeny?

2: Laiką ir iš tikrųjų, pulsą šiek tiek stebiu tarkim ten po kažkokio pratimo, jis labai aukštas, tai kol jis neapsiramina, tol aš nepuolu kito pakartojimo daryti. Tai ir pulsą iš tikrųjų atsižvelgiu, bet mano tam sporte jis nebūna gan aukštas, nes tai vis tiek yra jėgos sportas, tai... Bet būna tokių aktyvesnių, nu kur tiesiog reikia ir atsikvėpti, ir tą pulsą šiek tiek pastebėti.

A: Mhm. Aaa, supratau. Tada paklausiu jūsų, kaip reaguojate į išmanaus laikrodžio siunčiamus jums pranešimus?

2: Mmm, siunčia tokius pranešimus, pavyzdžiui, neužmiršti kvėpuoti, nežinau, ten tie kvėpavimo pratimai, tai į juos aš nelabai atkreipiu dėmesį, bet tarkim kad vat šią valandą atsistoti ir pajudėti, nes būna, kad tiesiog valandą užsise, užsisėdi, tai jo. Tada atsistoji, kažkur nueini, ten vandens atsigeri, nu toks... Kartais atkreipi dėmesį, bet kartais, kai labai, labai spaudžia dalykai, nu tai tenka atsisėsti tiesiog.

A: Mhm. Tai gaunasi taip, kad jūs arba ignoruojate arba veikiate taip, kaip laikrodis nurodo?

2: Nu taip. Kartais būna, kad tenka ignoruoti tą.

A: Mhm. O tarkim jūs esate pasirinkus, kokius tiksliai pranešimus, eee, norite gauti? Esate atsirinkus, ar, ar tai yra visi, visi pranešimai, kuriuos gali suteikti telefonas, eee, laikrodis?

2: Šiaip iš tikrųjų, iš tikrųjų, aš, aš ten nelabai dar išsinagrinėjau, ką ten galiu atšaukti, o ko ne, bet kažkaip ateina nu vat dėl to ten kvėpavimo tą kažkokių pratimų, kur tiesiog nedarau, bet manau, tai būtų naudinga, bet nu atkreipiu aš ten dėmesį į tuos dalykus, kad tarkim jeigu dėl to aktyvumo dienos, tai jo. Atsistuju, kažką pasidarau ir, ir va.

A: Mhm. O jūs gaunate pranešimus, eee, tarkim ten iš elektroninio pašto ar, ar kažkokius, kurie nebūtų susiję su, eee, būtent fizine veikla?

2: Ai jo, gaunu. Žinutes, jo, gaunu tuos.

A: Mhm. Supratau. Tada paklausiu, kokios išmanaus laikrodžio funkcijoms jums kelia motyvaciją, eee, ar yra itin, aaa, naudingi?

2: Tai pati ta treniruotės stebėjimo funkcija, emm, ten nu laiko tą intervalą visą, kad nepersistengti ir, eee, ne per mažai, ne per mažą tą treniruotę pasidaryti. Emm, šiaip, kad tiesiog primena šiokią tokią laisvalaikio dieną, kad pajudėti. Nu yra nusistaty, nu nusistatymo ta funkcija, pavyzdžiui, kiek nori kalorijų išdeginti per dieną. Aš, nežinau, iš tikrųjų, ant kiek tiksliai matuoja tas kalorijas, bet tarkim 600-us esu nusistačiusi ir kiekvieną dieną stengtis sudeginti, tai kartais pareikalauja jėgų [juokas]. Tai va. Tai šios funkcijos, nu dėl to aktyvumo, manau.

A: Mhm. Gal tada galėtumėt pasakyti, kaip pasikeitė jūsų fizinis aktyvumas prieš išmanaus laikrodžio naudojimą ir dabar?

2: Tai fizinis aktyvumas buvo, bet kai tik atsirado tas laikrodis, tai buvo smalsu. Yra ant Apple laikrodžio tokie žiedeliai, tai vat tuos žiedelius visus surinkti [juokas], o, o dabar, na, vis tiek stengiuos juos surinkti tą visą aktyvią veiklą. O prieš tai, kai nebuvo, nu tai vis tiek nueini į treniruotę, tiktais kad nėra to konkretumo, ten kiek sudegini tų kalorijų, kiek laiko užima treniruotė, nu labai tokio nėra tikslumo. Tai va.

A: Mhm. Bet jeigu reikėtų dabar įvardinti, tai, amm, kaip jūs vertintumėt, ar, ar jisai, ar pakito, ar padidėjo, ar, ar toks pat, aaa, ku, koks variantas čia galėtų būti?

2: Laisvalaikio dienom padidėjo, o šiaip tom treniruočių dienom, tai kaip treniravausi, taip ir viskas išliko, tai tos laisvalaikio dienos, kad išeit pasivaikščiot, kažką padaryt. Tai va.

A: Mhm. Tada dar paklausiu, kokius pastebite pokyčius, atsižvelgdama į išmanaus laikrodžio pateikiamus duomenis?

2: Mmm... Kartais yra, rašo ten tą vidutinį pulsą, tai jeigu matau, kad tą treniruotę buvo labai aukštas, tai, eee, galima daryti tokią prielaidą, kad galbūt esu neišsimiegojusi, kažkas, nežinau, prastai su sveikata. Na, ir šiaip iš savijautos tada pasijaučia, kad jeigu visą treniruotę labai aukštas pulsas, tai dėl pulso, o šiaip, nežinau, kokie dar čia dar gali būti pokyčiai.

A: Mmm, o tarkim pamąstant apie kūną, aaa, jeigu tarkim jūsų laikrodis, nežinau, čia tokia visiškai hipotetinę situaciją sakau, tarkim jeigu jūs su, suvaikštote ten, nežinau, emm, daugiau negu, negu, negu jūsų yra tarkim tikslas ten, kaž, kažkokį laiko tarpą tarpą tarkim ar, ar būna tokių situacijų, kai

pa, pastebit, kad, nežinau, ten tvirtesnis kūnas arba kad mažiau kažką skauda, arba dar kažkas ta. Tiesiog ar yra kažkokių kūno, su kūnu būtent irgi susijusių pokyčių?

2: Jeigu jau ten pradeda kristi svoris, tai tada daugiau valgai. Šiaip tai nežinau. Nepastebėjau. Čia reiktų stebėti ir didesnę tą, laiko tarpą kažkokį imti... Bet šiaip nežinau. Nu vis tiek treniruotės, yra kito laiko vis tiesiog padeda stebėti, tai, nežinau, čia ta jėga kyla ir, ir tas laikrodis tos jėgos neišmatuos. Čia tiesiog toks papildomas aksesuaras stebėti tas treniruotes. Tai va.

A: Mhm. Supratau. Tada paklausiu, dėl kokių priežasčių jūs nusprendžiate užsiimti fizine veikla?

2: Dėl geresnės savijautos, emm, ugdo charakterį. Tikrai geresnė nuotaika po treniruotės ir, ir šiaip smagiau būt tokiai, nežinau, tvirtesnei, nu savęs priežiūra čia yra šokia tokia. Kad kažko kartais atsisakai, o vat nueini į salę irgi realiai tą pačią emociją gauni, tai...

A: Mhm. Gerai. Tada dar paklausiu, aaa, kas jus labiausiai motyvuoja užsiimti fizine veikla?

2: Mmm... Šiaip yra daug autoritetingų sportininkų, ku, kurie... Tiesiog... Nesakau, kad pasieksiu aš tas aukštumas, bet tikrai ir, ir vien visokių tų pratimų parodo, tai vat tas yra smagu. Šiaip salėj turiu labai gerą komandą, kuri irgi negaili patarimo, sulaukiu gan didelio palaikymo ir, nežinau, tiesiog visą gyvenimą kažkokia veikla man turi būt šalia ir, ir tas aktyvumas, kad, nežinau, būna prastesnė diena kažkokia, tai tą pyktį išlieji sporto salėj ir, ir viskas taip va pasikeičia, tai va.

A: Mhm. Supratau. Aaa, kokius duomenis apie save esate pateikę išmaniajam laikrodžiui ir kaip manote, ar šie jūsų pateikti duomenys daro įtaką fizinei veiklai reprezentuojantiems duomenims?

2: Mmm, berots kai reikėjo ten supildyti, tai, eee, nustačiau svorį, ūgį, eee, aktyvumą gal, kiek treniruojuos ir nu kokius vat tuos tikslus, ten tuos ratelius, kokius užsibrėžčiau, kad kiek per dieną ten, nežinau, kalorijų sudeginti, kiek per dieną, eee, treniruotę tarkim kokią, nu kokio ilgio, ten kad ir pasivaikščiojimas įeina į tą treniruotės laiką, bet, bet kokius duomenis aš, man atrodo, jo, nustačiau.

A: Mhm. Ir, ir kaip manote, ar, ar tie duomenys, kuriuos suvedėt, ar jie daro įtaką fizinei veiklai reprezentuojantiems duomenims?

2: Mmm... Gal dėl svorio kažkaip, nežinau, ten tos kalorijas kaip skaičiuoja jisai, bet galbūt tai ir daro įtaką. Šiaip nežinau. Niekad apie tai nepagalvojau.

A: Mhm. Tvarkoj. Emm, tada paklausiu, ar išmaniajame laikrodyje sugeneruotais duomenimis dalinates ir jei taip, tai su kuo ir kodėl?

2: Ten galima dalintis su draugais, kurie irgi ten turi tuos laikrodžius, tai yra porą draugų, bet čia tiesiog tokia pramoga, kad, kaip ir prižiūriu, ką, ką jie ten sudegina, ten tas kalorijas, kiek juda per

dieną ir jie pasižiūri, tai čia toks, nežinau, tiesiog pramoga, sakyčiau [juokas]. Naudos nėra daug, tai va.

A: Mhm. O maždaug kiek žmonių sudaro tą jūsų draugų ratą?

2: 5-i, 6-i žmonės kažkur.

A: Mhm. Eee, tai sakot, kad dėl įdomumo, ar ne?

2: Jo, dėl to, kad smagu ten tiesiog.

A: Mhm. Supratau. Aaa, prieš išmanaus laikrodžio naudojimą sutikote su vartojimo sąlygomis. Ar žinote, kas turi prieigą prie jūsų asmeninių duomenų ir jei taip, gal galėtumėte įvardinti?

2: Eee, tikriausiai kažkas iš Apple [juokas], tos firmos. Tai šiaip nežinau. Ten, aišku, būna daug kur patvirtint ką, ar perskaitei, ar padarei, tai jo, tikriausiai labai greitai patvirtinau, bet pilnai tikiu, kad ši firma turi kažkokią prieigą... Prie duomenų.

A: Mhm. Tai jūs išskirtumėt, eee, juos, o gal dar kyla kokių nors minčių?

2: Ne, nesugalvoju.

A: Supratau. Tada noriu dar paklausti, o kaip jaučiatės, davę šį sutikimą?

2: Nežinau. Kaip ir jokių pokyčių neįvyko [juokas], tiesiog vat turiu galimybę stebėt savo treniruotę, bet šiaip nepagalvojau apie tai, apie tą sutikimą.

A: Mhm. Eee, o gal galėtumėt įvardint arba nuspėti, eee, kaip šie duomenys yra panaudojami?

2: Mmm, tai nežinau. Gausiu tikriausiai kažkada gal kokių pasiūlymų dar, dar pirkti kokius produktus [juokas]. Neįsivaizduoju iš tikrųjų. Mmm... Neturiu idėjų.

A: Mhm. Gerai. Tada noriu paklausti, ar esate susidūrusi su situacija, kai išmanaus laikrodžio pateikiami duomenys pasirodė neteisingi ir jei taip, tai kaip jūs jautėtės arba reagavote?

2: Mmm, neteko kažkaip susidurti. Nesakau, kad jie yra tikslūs, galbūt ir kažkaip perskaičiuoja per daug tų kalorijų, bet nemačiau, kad, kaip sakyti, taip grybautų tas laikrodis, ten kažką ne taip skaičiuotų. Kaip ir esu patenkinta tais skaičiais, tai...

A: Mhm. Tada paklausiu, ar buvote susidūrusi su situacija, kai fizinės veiklos atlikimo metu pamiršote įsijungti, eee, atsiprašau, užsidėti išmanųjį laikrodį ir jei taip, kaip tada jautėtės ar reagavot?

2: Tai čia buvo nebent, kad specialiai dėl kažkokios treniruotės, kaip ir minėjau, dėl tos sunkiosios atletikos, tų treniruočių, kai jau didesni svoriai ir tiesiog gaila, kad kažkokios nelaimės atveju kažkas suduš ir, ir taip toliau. Bet šiaip, mmm, ne, nebuvo. Visada kažkaip pasižiūri į laikrodį, prisimenu, kad



esu treniruotėj, paspaudžiu ten viską [juokas] ir, ir vat... Taip va. Ir šiaip ten praneša, pavyzdžiui, jeigu jau mato, kad, m, m, nelabai yra tos aktyvios veiklos, tarkim ten sėdžiu, tai jisai manęs klaus tiesiog, ar tu čia dar treniruoji ar, ar, ar jau baigei tą treniruotę. Tai tada vėl patvirtini, kad treniruoji ir eini toliau sportuoti.

A: Mhm. Supratau. Aaa, ar esate susidūrusi su situacija, kurios metu jautėte nuovargį, skausmą ar kitą fizinį diskomfortą ir vis tiek nusprendėte užsiimti fizine veikla, naudodama išmanųjį laikrodį? Ir jei taip, tai kodėl taip nusprendėte?

2: Mmm, būna tų tokių sunkesnių treniruočių, kur nelabai kas pavyksta ir tiesiog tas laikrodis pats parodo, kad nu šita treniruotė nelabai buvo gera, kad tarkim iš to pulso nuspėjant jau, matant jį galima matyt, kad kažkas ne taip buvo. Tai... O šiaip tai, jeigu jau matau prieš tarkim treniruotę, kad kažkas ne taip, tai tada tik, tiesiog neinu į treniruotę. Tada poilsį paiemu.

A: Mhm. Ir dar tada noriu paklausti, kas, kaip jum atrodo, kas jus labiau skatina sportuoti, ar vidinė motyvacija, laikrodžio priminimai, apdovanojimai ar kažkokios kitos pas, paskatos, emm, kažkokie išoriniai veiksniai?

2: Tai manau, pirmiausia dėl savęs, ta vidinė, viduj kas darosi ir šiaip, sakau, ta savijauta labai vertinu sportuojant. Visos tos emocijos, o tas laikrodis tai tiesiog toks kaip priminimas, kad gali dabar pajudėti nei tiesiog, kad sėdėti. Tai va.

A: Mhm. Tai čia buvo mano paskutinis klausimas iš tikrųjų.

### 3 (V)

A: Sveiki. Esu Vilniaus universiteto Politikos ir medijų programos II kurso studentė Kamilė Barkauskaitė. Šiuo metu rašau baigiamąjį magistro darbą, kurio tema yra *Fizinio aktyvumo programėlės „Strava“ ir išmaniųjų laikrodžių vartotojų kūno samprata*. Atlieku tyrimą, kurio tikslas yra nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja ar palaiko fizinio aktyvumo programėlė „Strava“ ir išmanieji laikrodžiai. Tyrimo metu surinkta informacija yra konfidenciali – jūsų vardas, pavardė ir gauti duomenys nebus viešai publikuojami už tyrimo ribų kitais nei tyrimo tikslais. Aaa, gerai. Tai gal galėtumėte tada prisistatyti, tai pasakyti savo vardą, pavardę, amžių ir ar sutinkate dalyvauti šiame tyrime.

3: Taip, tai esu [vardas, pavardė], man yra 33-ys metai ir tyrime sutinku dalyvauti.

A: Aaa, taip. Tai pirmiausia aš paklausu, kokia sportine veikla jūs užsiimate?

3: Eee, tai šiuo metu aktyviausiai užsiimu bėgimu ir tiesiog sporto klube... Bendra fizine... Veikla.

A: Mhm. Ir tada gal galėtumėt pasakyti, kodėl būtent šia sportine veikla jūs užsiimate?

3: Tai sporto klube užsiemu veikla tam, kad palaikyti fizinę, kondiciją, tai reiškias, gerą savijautą, ooo ir kūno, aišku, balansą. Ir, o bėgimas, tai yra tokia, nežinau, gal tikslo siekimo labiausiai... Kaip čia... Kaip įvardinti, tai gyvenime kažkokio, kad tikslas būtų siekiamas ir sportinėje veikloje, tai reiškias, ten pasiruošimas kažkokiam maratonui ar ten pusmaratoniui ir panašiai. Tai toks, eee, palaikant bendrą kondiciją ir siekti kažkokio tikslo. Tai va. Nes buvau visada žaisdavau krepšinį ir man būdavo tenais, laukdavau kiekvienų rungtynių, dar kažko, tai man, kadangi komandinio sporto nebesporuoju, tai man ir vis tiek norisi kažkokio tokio... Veiklos, į ką galiausiai atsiremti ir kur galiausiai matyti tooo, sporto rezultata kažkokį.

A: Mhm. Supratau. Tada paklausiu jūsų, kokių tiksliai išmaniuoju laikrodžiu naudojates? Gal žinot gamintoją, modelį?

3: Jo, tai Suunto 9-i. Toks.

A: Mhm. Gerai. Amm, tada paklausiu, dėl kokių priežasčių pradėjote naudotis išmaniuoju laikrodžiu?

3: Aaa, tai pagrindinė priežastis, kad kuo tiksliau sekti savo būklę sportuojant, po sporto, miegą, fizinį aktyvumą, dienos metu. Tai vat galbūt tai yra. Na, ir aišku, sportiniu išmaniuoju laikrodžiu dėl to, kaip čia, rinkausi, tiesą pasakius, laikrodį, kad jis būtų patogus ir kad man patiktų pats šitas... Pats naudojimas, nes tikrai esu pakeitęs daug laikrodžių. Naudojęs ir tų populiariųjų gamintojų, tai yra ir Apple, ir Samsung laikrodžius, kas man tiesiog kaip sportininkui nepatiko, tai vat pasirinkau galutiniam variantee šiuo metu Suunto, o sportiniu laikrodžiu re, realiai kaip įrankiu naudojuos jau tikriausiai daugiau nei 6-is metus.

A: Mhm. Kaip tik vat mano kitas ir klausimas turėjo būti, būtent pagal kokius kriterijus jūs rinkotės, èèè, išmanųjį laikrodį?

3: Aaa, tai rinkausi keliais, tai reiškias, pirmas dalykas, kad norėjau [atsikosėjimas] laikrodžio, kuris būtų konkrečiai sutelktas į sportą, tai reiškias, ne... Kaip čia... Ne tai kad būtų populiarus ir panašiai, bet kad būtų patogus naudoti, nes tikrai... Eee, kaip sakiau, esu išbandęs, eee, nu ir Suunto anksčiau naudojau, paskui Polar, paskui Samsung, paskui Apple ir man tiesiog, kad būtų patogus naudojimas, kad būtų, kaip čianais, ne, kad būtų aišku, kad tiktų ant rankos, patogus, kad tiksliai galbūt matuotų visus tuos rodmenis. Nu tiksliai, tai kuo tiksliau, nes ką pajaučiau, kad naudodamas kitus va laikrodžius, tai tikslumo trūkumą kažkokį tenais tarkim širdies ritmo matavime, eee, ir kituose rodmenyse. Taaai vat dėl to ir pasirinkau sportinį laikrodį dėl tikslumo ir patogumo. Vat taip va ir pasakiau.

A: Mhm. O gal galėtumėt dar patikslinti, ką reiškia patogus naudojimas?

3: Tai patogus naudojimas, tai reiškias, pirmas dalykas, programėlė, kad būtų susietaaa, kad nereikėtų, nereikėtųųų kažkokios kitokios, nes vat tarkim naudojant Apple laikrodį, tai tenais arba Nike Run reikia prisijungti arba ten ta, toks bendro naudojimo, yra tokia programėlė, tai man tiesiog vat, eee, pirmas dalykas, bėgiojant ne, netiko tas, aaa, naudojimas. Tai reiškias, kaip čia, pakei, eee... Rodmenų rodymas tarkim, na, tenais, nežinau, pace'o rodymas ar ten širdies ritmo kažkoks tai. Paskui viso to atspindėjimas, eee, programėlėje. Tai man vat tas nelabai patiko. Ir, eee, naudojimas pačio bėgimo metu patogesnis tiesiog, eee, sekimas visas, eee, ten tų, kaip sakoma, ratų, eee, lap'ų daraisi savo, tai irgi tu žymiai patogiau viską naudoti, tai vat. Gal tai va.

A: Mhm. Supratau. Eee, tada noriu jūsų paklausti, kaip reaguojate į išmanaus laikrodžio jums siunčiamus pranešimus?

3: A, ką turit omeny dabar apie pranešimus? Tai pranešimus tarkim sportinius, eee, naudojant ar tarkim kai būna pranešimai tiesiog notification'ai [juokas]?

A: Aaa, šiaip, eee, klausiu ir apie tai, ir apie tai, nes, e, dažniausiai žmonės šneka apie tarkim priminimus ten, nežinau, pajudėti ir panašiai, ir taip pat tarkime esu kalbinus žmonių, kurie yra susisieję ten savo elektroninius paštus ir panašiai. Tai jie dar šiek tiek pašneka apie tai, kaip, kaip į bendruosius pranešimus, kurie nėra susiję su sportu reaguoja. Tai man, mane domina realiai, eee, viskas.

3: Viskas [juokas].

A: Jo [juokas].

3: Okei. Tai šiaip ką aš esu pasidaręs, tai, eee, turiu bent grynai notification'us tiktai man laikrodis rodo susijusius su telefonu, tai yra skambučiai, žinutės ir, eee, visa kita, visokie tai mail'ai, o visi su sportu susiję notification'ai pas mane yra išjungti. Taaai man kažkaip tai, kadangi turiu planą aiškų, viską turiu, taaai man vat tie dalykai kaip ne, nėra, poreikio neteikia. Kai anksčiau naudodavau Appleee produkciją ar šitą, ar Samsung vat kas būdavo, toks, eee, programėlė Breath, ale pakvėpuot, taaai gal tokius notification'us išmesdavo, pakvėpuok ten minutę. Tai vat kartais tą panaudodavau, bet šiaip daugiau, taaai notification'ų kažkokių tokių ne, nenaudoju.

A: Mhm. O kaip reaguojat tarkim į tuos, kurie realiai iš telefono ateina?

3: Tai jie, kaip čianais... Eee... Išmuša šiaip tai tą reakciją, tai išmuša kartais iš, iš tokio susikaupimo, dar kažko, tai, tai priklauso nuo veiklos, kurią darau. Šiaip, eee, stengiuosi vykdydamas kažkokią veiklą, su kurioj esu susikaupęs, tai stengiuosi išjungti šituos, eee, padaryti do not disturb funkciją ir tada tos kažkokio reakcijos nebūna. O kai tiesiog vaikštau ar kažką, tai pasižiūriu, paskaitau, jeigu ten kažkokia svarbi žinutė ar svarbus skambutis, tai tada atsiliepiu, o šiaip tiesiog va pasi,

pasižiūrėjimui daugiau man čia skirta. Tai tokia reakcija tiesiog nieko, kaip čia, net nežinau, kaip įvardint net, labai nereaguojau, tiesą pasakius.

A: Mhm. Supratau. Eee, kitas mano klausimas yra, kokios išmanaus laikrodžio funkcijos jums kelia motyvaciją arba jums atrodo i, i, itin, emm, naudingi?

3: Tai kalbant apie motyvaciją, taaai, na, ne laikrodžio funkcijos man kelia motyvaciją. Daugiau pats, eee, sportavimas kelia motyvaciją ir kažkokio tikslo siekimas. Tai kalbant apie grynai apie motyvaciją, tai laikrodžio funkcijos tikrai nekelia jokios motyvacijos man. O kalbant apie funkcijas, taaai, eee, naudoju tikrai pakankamai aktyviai širdies ritmo matuoklį, tuomet, eee, kaip čia, „pace“ matuoklį, eee, žingsniooo tenais ilgio būna „cadence“ tokia irgi skaičiavimas, tai, eee, šitos. Ir nežinau, kas čia dar, žemėlapis pakankamai visada kažkodėl tai visada pasižiūriu po šito, po sportavimo tarkim po bėgiojimo žemėlapi, kaip jis atrodo, kaip bėgimooo tarkim, amm, kaip kūnas reagavo dar bėgant, koks, koks buvo širdies ritmas tam tikroj vietoj, nes laikrodį nu ne visada jį stebi, jis daugiau, kaip čia, kartais pasižiūri, o dažniausiai būna tik tai... Po fakto. Aaa, tą visą reikalą. Tai va. Tiesiog, eee, stengiuos visada, kaip čia, turiu tam tikrus treniruočių planus ir laikrodis tiesiog padeda tuos planus, kaip čia, prižiūrėti ir sekti. Tai reškias čia, dar kartelį pasakysiu, širdies ritmas, eee, tas greitis ir tas, eee, dažnumas žingsnio, žingsnio, kiek žingsnių per minutę padaro. Taip.

A: Mhm. Aaa, tvarkoj. Eee, tada noriu paklausti, kaip pasikeitė jūsų fizinis aktyvumas prieš išmanaus laikrodžio naudojimą ir tarkim dabar?

3: [Atodūsis] labai sunku pasakyti, nes, kaip sakiau, išmanųjį laikrodį jau labai ilgą laiką naudoju, taaai... Eee, kadangi buvau fiziškai aktyvus žmogus, tai negaliu sakyti, kad, eee, kažkaip labai pasikeitė tas fizinis aktyvumas. Tiesiog, eee, turint tą išmanųjį laikrodį tas galbūt fizinis aktyvumas tam tikrais momentais yra sutelktas į tam tikrą tikslo siekimą, na, tarkim ten pasiruošimo treniruotės ir panašiai. Tai, tai va. Bet šiaip kad kažkokį fizinį aktyvumą paskatintų, padidintų ir panašiai, tai taip nėra. Nėra taip, kad matau tenais 8000-čiai žingsnių nueita, liko dar 2000-iai iki tikslo ir eičiau. Tai tokio, vat taip nėra, kad mane tenais per, per daug keistų. Tai vat. Nepasakyčiau, kad, eee, pakeitė labai laikrodis šitas, laikrodžio naudojimas fizinio aktyvumo prasme.

A: Mhm. Supratau. E, kokius pastebite pokyčius, atsižvelgdamas į išmanaus laikrodžio pateikiamus duomenis?

3: Pokyčius... Tai, na, tikriausiaaaai galima išskirti išsvermę. Tai reiškias, kiek galiu nubėgti. Tuomet pokyčius, tai kaip, eee, širdis reaguoja į krūvį, tai reiškias, širdies ritmo matuoklis, eee, kai skaičiuoja didinant greitį kyla širdies pulsas ir panašiai. Tai vat gal tokius pokyčius, eee, stengiuos fiksuoti ir matau, o daugiau, tai kažkokių tai... Čia, kaip sakau, pagrindiniai pokyčiai, eee, kuriuos gali rodyti išmanusis laikrodis ir kurie man aktualūs su, sportuojant, tai tenais, na, aišku, dar distancija nubėgta

tarkim ir panašiai. Tai va. Nes tarkim sportuojant, eee, sporto klube, tai aš labai minimaliai pasižiūriu, kiek laiko, koks vidutinis širdies ritmas ir kooo, kiek kalorijų sudeginta ir, ir viskas, tai taip, tokioj... Nėra tokių labai didelių rodiklių, kuriuos aš nuolatos sekčiau, kad tą pokytį žiūrėčiau, tiesiog pasižiūri ir viskas.

A: Mhm. Supratau. Tada noriu paklausti, dėl kokių priežasčių jūs nusprendžiate užsiimti fizine veikla?

3: Dėl kokių priežasčių...

A: Mhm.

3: Na, tai pagrindinė priežastis fizinės veiklos yraaa geros savijautos, aaa, buvimas, nes, eee, žinau, kaip sakant, savo organizmą pažįstu ir, eee, jeigu kurį laiką neužsiemu fizine veikla, tai automatiškai gaunasi, kad, eee, prasčiau jaučiuosi, prasčiau tenais miegu, prasčiau galbūt dienos metuuu savijauta būna prastesnė ir panašiai, ir tai viena iš pagrindinių yraaa grynai tos bendros savijautos, o kita tokia priežastis, tai yra grynai, kaip čia, tikslo kažkoks siekimas, tai vat tarkim, aaa, bėgimas yra, kaip dar kartelį paminėsiu, yra tikslo siekimas, kad tai gyvenime siekimas vat ir sportinėje veikloje būtų kažkoks tai tikslo siekimas, aaa, kad galėčiau paskui įsivertintiii, kaip čia, savo galinę, galutinę stadiją savo, savo, savo tą vat veiklą fizinę, ką aš pasiekiau. Tai va. Nu ir, žinoma, galbūt, eee, kaip čia, savęs išbandymas, dar yra tokia, pagalvoju, veikla, kur nu pasižiūrėt, kiek sugebi, ar sugebiu, ar sugeba organizmas maratoną ten nubėgt ar galbūt kažkada daugiau dar ten. Pradžiai buvo, ar sugebėsiu pusmaratonį nubėgti ir panašiai. Tai vat, eee, tokios gal 3-ys... Tos... Kryptys.

A: Mhm. Emm. Supratau. O kas jus labiausiai motyvuoja užsiimti fizine veikla?

3: [Atodūsis] Na, motyvuoja... Tai tikriausiai, aš taip įvardinčiau, kad tie patys atsakymai. Tai reiškiats, eee, gera savijauta, tikslo siekimas ir, eee, savęs išbandymas kažkoks tai. Tai va. Tuos 3-is ir lygiai taip pat įvardinčiau. Priežastys ir motyvacijos. Nežinau, ar taip, kaip čia, ar taip tinkama, bet aš taip kažkaip taip įsivardinčiau šitokias.

A: Mhm. Gerai. Tada noriu paklausti, kokius duomenis apie save esate pateikę išmaniajam laikrodžiui ir, eee, kaip manote, ar šie jūsų pateikti duomenys daro įtaką fizinei veiklai reprezentuojantiems duomenims?

3: Hmm. Aaa, tai pirmiausia, ką esu pateikęs, ane? Tai esu pateikęs ten vardas, pavardė, gimimo data, svoris, ūgis, lytis, nuotrauka, kas čia dar... Ir esu, eee, kadangi esu pasidaręs tenais tyrimus tokius, eee, bėg, nu kaip čia, sport, sport, sportinius tyrimus, taaai esu pateikęs širdies, eee, darbo ten slenksčiai tokie, vadinami, taaai vat. Ir kadangi esu pateikęs tuos širdies ten tuos, eee, ritmo slenksčius, tai aš manau, kad vat šituos va galbūt ir truputį, eee, kaip čia, programėlė tenais tas

naudojamas atsižvelgia, nes parodo ko, kokiuose, kaip čia, tarpuose, tuose slenksčiuose yra sportuojama. Tai va tokie. O dėl visų kitų duomenų, tai aš manau, nežinau, gal kažkiek tai yra tas svoris, eee, kuris lemia, lemia tą, eee, naudojimą ir tuos ruod, rodmenis kažkiek tai ten galbūt, nežinau, kalorijų sudeginimą kažkokį ir panašiai, bet, sakau, labai sunku čianais pasakyti... Į šitą klausimą.

A: Mhm. Norėjau tiktai pasitikslinti, gal galit šiek tiek daugiau papasakot, kokį tyrimą čia buvot pasidaręs, eee, sportinio darbo?

3: Jo, tai, eee, tyrimas, eee, yra tiksliai, kaip čia įvardinti, yra VO2MAX tyrimas, kur naudoja deguonies įsi, įsisavinimą tikrina. Ten paskui, eee, kaip, aš net tiksliai nepasakysiu, kaip vadinasi, tada laktatą ima, kraują iš širdies žiūri ir koks tenais, eee, šir, šito kraujyje kažkoks laktatas, tai šito net, net nepasakysiu tiksliai, bet iš esmės uždeda kaukę ir bėgi su ta kauke didindamas krūvį po truputį ir jie tada žiūri ir plaučių tūrį, ir viską, ir tadaaa, kaip čia, nustato treniravimosi, pagal tai nustato treniravimosi kažkokius tvarkaraščius, sudėlioja tikslus, kaip sakant, ir panašiai. Tai vat, tai... Toks tas tyrimas buvo.

A: Mhm. Bet tas tyrimas darytas, eee, ta prasme, sss, tiesiog savo, savooo, iš savo iniciatyvos ar jisai buvo kažkaip susijęs su, su laikrodžiu, ar, ar ne?

3: Kažkaip tai prastai dabar girdėjau šitą klausimą. Galit pakartot gal?

A: Aha, jo. Tai aš norėjau paklausti, ar čia buvo iš jūsų, iš jūsų asmeninių ta prasme, eee, paskatų atliktas tyrimas, ar jisai kažkiek yra susijęs su tuo laikrodžiu ir panašiai?

3: Aaa, ne, čianais, aišku, kaip čia dabar, e, daugiau iš asmeninių paskatų, bet, eee, na, vat tarkim kalbant apie tuos širdies ritmo sleksčius, kaip minėjau, tai galima sakyti, kad kažkiek ir su laikrodžiu susijęs, kad perkelti tuos va sleksčius į tą laikrodį, kad matytus viskas. Tai va taip įvardinčiau. Bet iš esmės, tai daugiau iš pas, asmeninių paskatų.

A: Mhm. Gerai. Dabar tikrai supratau. Eee, noriu paklausti, ar išmaniajame laikrodyje sugeneruotais duomenimis dalinates ir jeigu taip, tai su kuo ir kodėl?

3: Hmm, taaai... Dabar, aaa, šiaip laikrodžio sukauptais duomenimis, grynai kur yra laikrodžio programėlė nesidalinu. Tenais yra, aaa, kaip čia, mano duomenys, bet, eee, aš vis tiek juos, kaip čianais, susieju su „Strava“ ir automatiškai įsikelia ir į „Strava“ tie duomenys. O tenais, nu vis tiek, eee, yra, kaip čianais, ratas žmonių, draugų, kurie naudojami programėle ir kartais nu kaip, vieni kitus pasekam, tai vat, tai, eee, tenais, eee, kaip čia, kažkiek tai dalinuosi. Bet dalinuos tik tai bėgimo duomenimis, reiškiat, tarkim ten sportinius, sporto klubo duomenimis nesidalinu, nes, eee, kaip čia, įvardinti, gal, kad matytų mano progresą, nes kai kurie žmonės žino, kad aš tenais esu, ruošiuosi po

truputį maratonui ir panašiai, tai kad sektų tą progresą. Vat yra tarkim treneris, kuris gali prisijungti, pasižiūrėti, kaip manooo duomenys atrodo, koks tenais ritmas, koks greitis ir panašiai, taaai...Va. Tai nu pagrindinė priežastis galbūt ir yra, kad treneris matytų ir visą kitą, tai tiesiog, kad kas nori, tas žiūri, pasižiūri. Bet iš esmės mano ratas tenais labai mažas yra, gal ten, nežinau 10-imt, 12-a žmonių, kurie mane seka, aš ten seku gal 30-imt žmonių, tai tiesiog vat nedidelis ratas, kuriam galbūt įdomu matyti, kaip kiti sportuoja, tai...

A: Mhm. Bet į socialinius tinklus, kaip suprantu, nekeliate tada?

3: Ne, į socialinius tinklus pastaruoju metu nekeliu. Kažkada keldavau, dabar nebekeliu. Dabar, kaip sakau, daugiau, daugiau sau pasilieku šito.

A: Gerai. Amm, prieš išmanaus laikrodžio naudojimą sutikote su vartojimo sąlygomis, ar žinote, kas turi prieigą prie jūsų asmeninių duomenų ir jei taip, gal galit įvardint?

3: [Juokas] nežinau. Sutikau su sąlygomis, bet tikrai nežinau, kas turi prieigą prie duomenų. Bet tikriausiai programėlės, eee, šitie kūrėjai, kaip čia, IT specialistai programėlės, kurie analizuoja ir šita, ir, ir, ir, ir, kaip čia, naudoja tuos duomenis, eee, gerinant programėlę, o gal ir dar kažkokiem kitokiem tikslam. Tai šitoj vietoj čia jau mano pasvaisčiojimai, tai nežinau, tiesą pasakius. Sutikau tiesiog ir viskas.

A: Mhm. Tada noriu paklausti, o kaip jūs jaučiate davęs šį sutikimą?

3: Kažkaip tais sau į šitą klausimą neužduodavau, dabar, kai uždavėt, tai galvoju, nu blembačkis, net net nepaskaitęs daviau tą sutikimą, tai... Jo. Bet šiaip nu nesijaučiu blogai, nes vis tiek kalbant apie tą visą duomenų davimą, tai aš šiek tiek žinau situacijos su duomenų naudojimu taisyklėmis, kaip jos tenais yra tvarkomos, kaip prižiūrimos Europos Sąjungoje, taaai, eee, suprantu, kad jie tais duomenimis per daug dalintis kažkur tai negali ir jie gali naudoti savo tenais reikmėms. Aišku, niekas čionais, gali būt, kad nežino ir nesužinos kartais kaip tenais jie ten yra naudojami ir kokiais tikslais, bet kažkaip stengiuos per daug sau galvos nekvaršinti dėl to.

A: Mhm. Emm, o gal galėtumėt, eee, įvardinti arba nuspėti, kaip šie duomenys yra panaudojami?

3: Eee, nežinau. Tai čia jau nus, nuspėti tiktai nebent, tai, bet ką reiškia, kaip naudojami? Tai, nu va, kaip suprast, kaip panaudojami duomenys?

A: Nu vat...

3: Ar kažkur tai...

A: Jo, tai...

3: Sakykit.

A: Jo. Tai yra, yra visa ta pirmoji informacija, kurią klausiau, ką ten supildėt, ten tarkim kad vyras...

3: Taip, taip.

A: ... Jūsų ūgis, svoris ir panašiai. Ir kitas dalykas yra informacija, ku, nu, kuri nuolatos yra sugeneruojama. Tai kaip jum atrodo, ką iš tų vat duomenų galima padaryt? Kaip juos įdarbinti?

3: Na, tai tikriausiai įdarbinti galima juos, eee, nežinau, sekant, eee, ką [dėl prasto interneto ryšio dalies atsakymo nesigirdi]... Kad galėtų uždirbti pinigų. Tai vat [juokas]. Galbūt tą. Bet, bet kažkaip aš tikiuos, kad labiausiai tuos duomenis ir naudoja tam, kad, emm, gerintų kokybę ir patrauklumą produkto, tai...

A: Gal aš galėčiau paprašyti, kad iš naujo atsakytumėte į šitą klausimą, nes pirmos dalies tikrai, tikrai negirdėjau, nes labai buvo prastas ryšys.

3: [toliau prastas interneto ryšys, įrašas trūkčioja] Tai... O veikia dabar?

A: Žinokit, dabar ryšys irgi labai nelabai.

3: [toliau pastas interneto ryšys, įrašas trūkčioja]. Rodo, kad prastas ryšys.

A: Nuoširdžiai...

3: Negirdit dabar manęs, ne?

A: Nu labai, tiesiog nuotrupas. [Pauzė] gal pabandyt išjungti tiesiog video ir žiūrėt, gal šiek tiek kas pagerės? [Išjungiamo video funkcija ir po kiek laiko vėl įjungiamo. Video skambutis tęsiamas]. Va, dabar lyg tais sugrižo vaizdas, bent jau man. Tuoj, tuoj, tuoj.

3: Nu gerai. Jo, nes dabar važiuoju truputį kaimu, kaimo vietove, tai dėl to tas ryšys toks.

A: Aha.

3: Girdisi dabar?

A: Lygtais taip.

3: Tai va. Tai kalbant apie tą duomenų naudojimą, tai aš manau, kad, eee, naudoja programėlės ar tenais to išmaniojo laikrodžio kūrėjai tam, kad, pirmiausia, surinktų duomenis, pažiūrėtų, kaip žmonės naudojami ir kokios, eee, veiklos ir panašiai. Ir tuomet, nu, vis tiek jų tikslas yra padaryti produktą patrauklesnį, patrauklesnį, kuo patogesnį klientui. Tai aš manau, čia yra pagrindinė priežastis, nu, pagrindinis, kaip čia, naudojimo, naudojimas dėl ko jie tuos duomenis ir kaip naudoja.



O kitas, tai gali būt, kad tiesiog parduoda kažkam tai, kad jie uždirbtų pinigų, kažkas iš tų duomenų. Tai gal ir taip gali būti, bet šitas mažiau tikėtinas tikriausiai.

A: Mhm. Supratau. Noriu paklausti, ar esate susidūręs su situacija, kai išmanaus laikrodžio pateikiami duomenys pasirodė neteisingi ir jei taip, tai kaip jautėtės ar reagavot?

3: Aaa, jo. Anksčiau yra taip buvę, kur, eee, atrodo širdies pulsas, pavyzdžiui, mažas ir, eee, o pamatavus, nu vat, paėmus, pamatavus, jis belenkaip didelis, tai... Nu tai buvo priežastis, kodėl teko keisti išmanųjį laikrodį, vieną, kitą. Taaai, eee, tokia vat buvo priežastis ir paskui buvo, kad GPS signalą blogai gaudė, tai nu irgi, dėl to irgi buvo priežastis keisti išmanųjį laikrodį.

A: Mhm. Bet gal galėtumėt įvardinti tiesiog, koks yra jausmas, kai suprantat, kad nesąmonę rodo?

3: Jo. Tai jausmas blogas, nes dažniausiai, pavyzdžiui, jeiguuu tarkim širdies ritmą, tada galvoji, o tai kaip iš tiesų yra? Koks čia tas širdies ritmas ir kaip čianais, eee, dabar padaryt, kad jį geriau sektų? Tai toks tikrai blogas jausmas ir nesmagu, ooo, kalbant apie, pavyzdžiui, GPS, jeigu nepagauna, tai tiesiog, tai labai erzina, nes, eee, tarkim nori pradėti bėgti greič, pradeda, išeini lauk ir tau GPS signalą ten 3-is minutes nepagauna, tai tas tiesiog erzina. Tai va.

A: Mhm. O gal galėtumėt, eee, rasti dar kokių nors kitų emocijų įvardinti, nes čia pasakėt, kad erzina, o, o vat kas dar galėtų būti?

3: Labai sunku dabar įvardinti, nes sunku grįžti atgal, dabar pastaruuju metu jau neturėjau tų emocijų tokių blogų, kalbant apie laikrodį, ir kalbant apie tuos netikslumus, nes, eee, šiuo metu su laikrodžiu, kuriuo naudojuosi neturiu problemų, tایی... Tiesiog... Sunku įvardinti. Tai kaip, kaip čia, pasakyt? Šiuo metu naudojamu laikrodžiu problemų neturiu, o iš ankstesnių, tai va ten pyktis, erzi, erzulys toks, liūdesys gal kad, eee, nusipirkau, daug mokėjau už laikrodį ir vis tiek šūdas gaunasi [juokas].

A: Mhm. Gerai. Supratau. Tada noriu paklaust, ar buvot susidūręs su situacija, kai fizinės veiklos atlikimo metu, aaa, pamatėt, kad pamiršot užsidėti išmanųjį laikrodį ir jeigu taip, tai kaip tada jautėtės arba reagavot?

3: Tiesą pasakius, tokios situacijos nėra buvę man, eee, tikrai. Užsidedu visada laikrodį, bet, kaip čia, užsidedu visada laikrodį, kada noriu. Kartais tiesiog savo noru darau tokias veiklas, kad, eee, tarkim išbėgi bėgti be laikrodžio visiškai, eee, ar tenais nueini į sporto klubą be laikrodžio. Tai, eee, bet čia daugiau toks, kaip čia, eee, savo noru tas dalykas daromas, taaai to jausmo tokio nesu turėjas, kad pamiršti užsidėti, nes, nu, laikrodį aš visada naudoju ir tiktai nusiėmu tiktai tada, kada krauti jį įdedu į šitą... Į, nu, pakrauti. Tai kažkaip tai tikrai ne, nesu turėjęs. Nu bent jau neatsimenu tos, tokių situacijų.

A: Mhm. Gerai. Emm, kitas mano klausimas yra, ar esate susidūręs su situacija, kurios metu jautėte nuovargį, skausmą ar kitą fizinį diskomfortą ir vis tiek nusprendėte užsiimti fizine veikla, naudodamas išmanųjį laikrodį ir jeigu taip, tai kodėl taip nusprendėt?

3: Taip. Tai vat ir vakar taip pat jaučiausi, nuovargi, jaučiausi blogai, nepavalgęs, skaudėjo pilvą, bet, eee, kadangi yra planas treniruočių ir kalbant, dar grįžtant prie tų visų motyvacijų ir panašiai, eee, yra tiksla, kurio siekiu, tai nusprendžiu lipti per save ir, eee, siekti to tikslo. Tarkim jeigu tai būtų tarkim sporto klubas, kur aš neturiu tikslo, einu tik tai palaikyt bendrai kondicijai, taaai galbūt ir ne, neičiau sportuoti tokiu atveju, bet kai yra, vat, bėgimas, kai jau turiu planą konkretų, tai stengiuos vat tokių trikdžių, kurie būtų tarkim, eee, kaip čia juos įvardinti, fiziologiniai, kurie ten ar skauda raumenį kažkokį, ar tenais jaučiu, eee, kaip čia, kažkokius pilvo skausmus, ar, kaip sakant, nu širdies skausmas, tai toks jau specifinis labai dalykas, kur ir, nu nelabai, kaip čia, ne tai kad nepajausi, bet dažniausiai širdies neskauda, dažniausiai skauda kitus dalykus, kur, nu, tarkim atrodo, kad širdį skauda, eee, bet iš tiesų tenais būna skrandis apkrautas ir tiesiog skrandį skauda, bet atrodo, kad širdies toj erdvėj. Tai čia tokius dalykus aš, kaip čia, esu šiek tiek prasiaiškinęs su gydytojais, taaai, eee, tai, tai, tai, aaa, tas tas vat... Šiaip būdavo anksčiau, kad, eee, dar irgi aštrus skausmas širdies plote, bet aštrus skausmas širdies plote, tai nėra širdies skausmas, tai yra ten nervinių lastelių kažkokie skausmai. Nu vat aš, kaip sakau, kadangi aiškinuosi su gydytojais, taaai išsiaiškinu su gydytojais, tai nuramina ir, eee, kaip čia, ne, eee... Galvoje nekyla problemų, toliau tęsti treniruotę, nes, jo, anksčiau galbūt, bet čia, nu vėlgi, anksčiau, tai tas prieš 3-is, 4-is metus, tai vat, eee, lipdavau per save ruošdamasis, bet po truputį vis tiek aiškindavausi tą situaciją, sakau, tą skausmų atsiradimo priežastį, tai, eee. Galima, galvoju, būtų ir įvardinti, kad skausmai nestabdo, dabar kaip... Verčiasi jie, nu, sieki tikslo, motyvuojies tame, bet jie lemia tai, kad aiškiniesi tų skausmų atsiradimo priežastis, tai vat. Tai vat kažkaip tai. Nežinau, ar atsakiau į klausimą ar ne.

A: Atsakėt, atsakėt. Aš tik tai gal dar norėjau paklausti, o ar yra, nežinau, kažkokia jausena, kur jau pasakytumėt, kad, eee, jau ne, jau šiandien tikrai nesportuosiu?

3: Na, tiesą pasakius, tokios jausenos nebuvau pasiekęs. Ir, eee, žinau tikrai, kad buvo žmonių ir draugų, pažįstamų tarpe, kai ten bėgant maratoną ar pusmaratonį iki pat pabaigos, eee, žmonės vis tiek vertės bėgti ir paskui tenais tarkim alpo prie, eee, ar finišo tiesiojoj ar jau po finišo. Tai aš tokio jausmo nesu kažkaip patyręs, eee, tai norėtus tiesiog jo tiesiog ir neptirti, ir dėl to, ir, kaip sakant, aš, vienas iš pagrindinių priežasčių, kodėl aš sportuoju tikslingai, ruošiuosi pagal, eee, tenais vat sudarytą, šitą, tvarkaraštį ir yra tam, kad nejausčiau tų nuovargių ir stengiuosi, ir mitybą laikytis tam tikrą tenais, naudoti, gerti elektrolitus sporto metu, po sporto baltymus, eee, ten aminorūgštis kažkokias tai. Eee, sakau, kažkaip stengiuos neprieiti prie to kitais būdais, nes, man atrodo, čianais yra, eee, ta būklė, kai tu esi, eee, pavargęs ir panašiai, jinai atsiranda iš kitų dalykų, tai nuovargis,

miegas, stresas darbe, mait, mityba, aaa, vitaminų neavartojimas ir panašiai, tai va. Tai aš tokios būsenos, eee, kol kas, atrodo, neturėjau.

A: Mhm. Gerai. Ir dar tada noriu jūsų paklausti, o kas jus labiau skatina sportuoti, ar vidinė motyvacija, ar laikrodžio priminimai, ar kažkokie apdovanojimai, eee, o gal kokios kitos paskatos, išoriniai veiksniai?

3: Tai, man atrodo, kad, į tą, sportavimas ir gaunasi, kad atsiranda iš, iš, eee, kaip čia, vidinės motyvacijos palaikyti, eee, gerą savijautą kūne, tada yra tikslo siekimas, žinoma, kuris, eee, vėlgi priverčia išeiti sportuoti ir kartais net ir nenorint, eee, save nugali šitoj vietoj. Iiir, ir... O laikrodis ne, manęs nemotyvuoja laikrodžio turėjimas sportuoti.

A: Mhm.

3: Nu, gerai. Gal kažkiek tai. Eee, pats laikrodis kaip daiktas, jis nemotyvuoja. Bet jo teikiami vat tarkim dalykai, nu vis tiek motyvuoja tarkim... Permaščiau taip, eee, treniruotės planas kaip pavyzdys. Bėgti laikantis tenais ne didesnio nei 140-imt pulso. Tai vis tiek tu bėgi ir pasižiūri į laikrodį, tai gal net galima sakyti, kad kažkiek tai laikrodis vis tiek motyvuoja, kaip čia, gal ir, net nežinau, ar tai motyvavimas, ar tai tiesiog, eee, su, suteikia tą sportavimus, sportavimui prasmę ir įprasmina treniruočių procesą, nes, na, kad ir kaip darysi tarkim, eee, be laikrodžio išmanaus, tas treniruočių procesas, nesekant tų rodmenų, jįsai yra bevertis, tai... Eee, jis daugiau ne motyvacija, o priemonė tiems va, aaa, kitiems motyvaciniams, eee, ką aš išvardinau, vidinei motyvacijai ir tikslo siekimui palikyti. Va taip va gal įvardinčiau.

A: Mhm. Gerai. Supratau. Ir, žinokit, čia buvo mano paskutinis klausimas. Tai aš labai labai noriu padėkoti, kad pasidalinot.

4 (M)

A: Sveiki. Esu Vilniaus universiteto Politikos ir medijų programos II kurso studentė Kamilė Barkauskaitė. Šiuo metu rašau baigiamąjį magistro darbą, kurio tema yra *Fizinio aktyvumo programėlės „Strava“ ir išmaniųjų laikrodžių vartotojų kūno samprata*. Atlieku tyrimą, kurio tikslas yra nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja ar palaiko fizinio aktyvumo programėlė „Strava“ ir išmanieji laikrodžiai. Tyrimo metu surinkta informacija yra konfidenciali – jūsų vardas, pavardė ir gauti duomenys nebus viešai publikuojami už tyrimo ribų kitais nei tyrimo tikslais. Tai prašau jūsų prisistatyti, pasakyti savo vardą, pavardę, amžių ir ar sutinkate dalyvauti šiame tyrime.

4: Tai aš esu [vardas, pavardė], 24-ių metų ir taip, sutinku dalyvauti.

A: Taip. Tai pirmiausia norėčiau jūsų paklausti, kokia sportine veikla užsiimate?

4: Emm, bėgiojimu.

A: Mhm. Ir gal tada galėtumėt pasakyti, kodėl būtent šia sporto šaka užsiimat?

4: Mmm, tikriausiai kad ši sporto šaka man smagiausia. Tiesiog malonu ją daryti ir dėl to, ir patinka.

A: Mhm. O ar esat tarkim užsiėmus, mmm, kuo nors kitu?

4: Taip. Esu važinėjęs dviračiu kurį laiką ir taip pat tiesiog namuose sportuoju, eee, su Hit treniruotes ar panašiai, joga, jeigu yra nuotaika.

A: Mhm, aha. Supratau. Tada norėčiau paklaust, koku išmaniuoju laikrodžiu naudojates? Gal žinot gamintoją, modelį?

4: Jo. Gamintojas yra Amazfit, o, žinok, to modelio reiktų pasitikslint. Galėsiu parašyti vėliau tau. [vėliau gauta žinutė, kad modelis – GTR].

A: Mhm. Gerai. Tvarkoj. Aaa, dėl kokių priežasčių pradėjote naudotis išmaniuoju laikrodžiu?

4: Aaa, tikriausiai dėl to, kad šiaip mėgstu visokius išmanius dalykėlius ir smagu tas, kad skaičiuoja žingsnius ten, registruoja miegą, pažiūri, kiek miegojai ir panašiai. Aaa, na, ir tas treniruočių sekimas, kad gali matyti tiesiog savo progresą, nes šiaip kai bėgi, labai sunku pasakyti, kaip čia tau sekėsi, nes kartais atrodo, o kaip prastai bėgau, bet pažiūri į laikrodį, kad neblogai buvo, greitis geras. Kartais atrodo, o kaip čia gerai bėgasi ir pažiūri, kad iš tikro lėtai bėgai. Tai pačiai kažkaip sunku nuspręsti, o laikrodis tą objektyviai pasako, kaip čia tau sekasi.

A: Mhm. Sakot, kad mėgstat išmanius dalykus, tai norėjau paklausti, eee, o, pavyzdžiui, tai daro įtaką, ar darė įtaką, kai rinkotės tarkim laikrodį, ar jums yra svarbu, ten tarkim ar, ar, ar jūs pirkote, eee, visai neseniai pasirodžiusį laikrodį ar, ar kaip?

4: Aaa, nu taip. Taip, svarbu tie dalykai, kad turėtų naujų visokių feature'ių, ten, nežinau, pulso sekimas, tai, aišku, jau visi turi, bet, aaa, tai čia toks kiek nori išleisti klausimas. Tų jau, yra ir įvairiausių tų dalykus, kuriuos ten prideda dabar į juos [juokas], tai man svarbiausia buvo tiesiog, kad galėtų registruoti tuos sportus, miego sekimas, žingsnių sekimas. Tas, kad tiesiog gali atsiliepti per jį taip pat telefonu. Tai visokie ten laiškai ateina iškart į jį, tai...

A: Aaa, kaip tik mano kitas klausimas buvo, aaa, pagal kokius kriterijus rinkotės išmanųjį laikrodį?

4: Tai jo, tie, kuriuos išvardinau ir tikriausiai tiesiog, kad gražiai atrodytų, kad ne vien sportinis būtų, bet ir, žinai, prie suknelės galėtum su juo būti [juokas].

A: Mhm. Aaa, tada norėčiau paklausti, kaip jūs reaguojate į išmanaus laikrodžio jums siunčiamus pranešimus?

4: [Juokas] tai tikriausiai priklauso nuo pranešimo. Aaa, bet šiaip pasižiūriu, jeigu, pavyzdžiui, laiškus ir jeigu matau, kad kažkas svarbaus, tuomet toliau gilinuosi jau per telefoną ar kompiuterį, kas ten, o... Jeigu kažkas, kam nereikia dabar dėmesio, tai tiesiog vis tiek ramiau, kai sužinai, kad kažkas atėjo, kad vėliau prie to grįžti.

A: Mhm. Eee, ooo, ar jūs esate įsijungus pranešimus, kurie būtų susiję su tarkim sportu, ten, nežinau, kad, eee, kai kurie laikrodžiai rodo, kad turėtumėt pajudėti arba ar išgėrėte vandens, ar tokius pranešimus gaunat ir jeigu taip, ar, kaip, kaip tada reaguojate?

4: Ne, aš tų nesu įsijungus.

A: Mhm. Tai pagrindiniai jūsų gaunami pranešimai yra, eee, tie, su kuo esate juos susiejus, ar ne? Tai ten elektroniniai laišakai, skambučiai ir panašiai, ar ne?

4: Jo. Elektroniniai laišakai, skambučiai ir žinutės.

A: Mhm. Eee... Bet vat tarkim jūs gaunate tą pranešimą ir, eee, kokias emocijas galėtumėt išskirti?

4: Na, mmm, čia irgi labai priklauso, bet jeigu kažką susikaupęs darai ir ten tau vibruoja, tai kartais būna toks, kad erzina, aaa, bet iš esmės, sakyčiau, mmm, tiesiog nu vat galvoju, čia gal ne emocija, bet ramu tiesiog, kad sužinai, kas tau, kas tau ateina, kokie laišakai, va, kokios žinutės, kas ten skambino, bet ne, ne, ne, neturiu pulti iškart prie to ir, ir tada netikrini telefono, nes jeigu tikrini telefone, kas ten vyksta, tada nueini dar į Facebook'ą ten ir jau scroll'ini pusvalandį, pasirodo. Tai toks labiau... Padeda susikaupti.

A: Mhm.

4: Kaskart kas vyksta, bet tiesiog vėliau gali prie to grįžti.

A: Mhm. O jeiguuu jūs tarkim esate kažkuo užsiėmusi ir, ir gaunate pranešimus ar nebūna taip, kad, aaa, tایی, aaa, pakeičia jūsų koncentraciją arba išblaško? Būna tokių situacijų?

4: Nu iš tikro būna ten, nes kadangi ateina visos tos žinutės ir, ir jeigu kažką tikrai susikaupęs darai darbe ar tiesiog ten skaitai. Nu suvibruoja, tai pasižiūri į tą ranką ir taip, truputį išblaško, matyt.

A: Mhm. Tada noriu paklausti, kokios išmanaus laikrodžio funkcijos jums kelia motyvaciją, eee, iii, ir yra itin naudingos?

4: Sakyčiau tas žingsnių skaičiavimas, kad [atsikreštimas] tarkim aš tikslą turiu 10000-ių per dieną ir, na, ir matau, kaip tas ratukas pildosi per dieną. Ir po to, gale dienos, pažiūriu, kad, o šiandien visai nejudėjau [atsikreštimas], gal reikia išeiti pasivaikščioti, pabėgioti. Tai nėra, sakyčiau, kažkoks čia absesyvus, kad o ne, reikia surinkti būtinai. Tikrai buvo užimtos dienos ir neturi laiko, tai ir nedarai

to, bet toks bendram paveiksle, manau, kad daugiau to judėjimo atsiranda, kas yra gerai ir, ir geriau jautiesi, kai pajudi daugiau, tai toks tiesiog labiau priminimas, kad kartais net nesupranti, kodėl čia bloga nuotaika, ai, dėl to, kad gal nebuvo lauke ir visai nejudėjau šiandien, tai...

A: Mhm.

4: Tas kelia.

A: O kokias dar funkcijas išskirtumėt?

4: Amm, keliančias motyvacija, hmm... Nu čia ne visai to laikrodžio funkcija, bet tiesiog tas, kai „Strava“ perkelia ir būtent „Strava“ lygina kaip tu anksčiau, pavyzdžiui, tą patį taką bėgai ir kaip dabar, ir pasako, o, tu čia greičiau jau bėgi, tai tas kelia motyvaciją, kad, pasirodo, kažką gerai darau, matyt.

A: Mhm. Gal dar kokių nors, eee, kyla minčių?

4: Mmm... Ne. Matyt, kad...

A: Mhm. Tada paklausu, kaip pasikeitė jūsų fizinis aktyvumas prieš išmanaus laikrodžio naudojimą ir tarkim dabar?

4: Padidėjo tikrai. Aaa, nes aš anksčiau turėjau kitą laikrodį, kuris dar sekdamas, mmm, tarkim kiek dienų iš eilės tu ten judėjai. Tarkim tuos 10 000-ių žingsnių nuėjai, šitas dabar taip nedaro. Bet pats, jo, tiesiog daugiau fizinio aktyvumo, kai tu ar tai kažkaip užregistruoji skaičiais ir [juokas], ir gali sekėti.

A: Mhm. O kiek jūs, aaa, laiko jau naudojates laikrodžiu? Nebūtinai šiuo, bet taip bendrai?

4: Mmm, sakyčiau gal 5-is metus išvis maždaug.

A: Mhm, mhm. Ir sakot, kad, kad, eee, didėja jis ar ne?

4: Taip. Mmm, manau, kad laikrodis tam tikrai įtakos darė, jo.

A: Mhm. Eee, tada noriu paklausti, kokius pastebite pokyčius, atsižvelgdama į išmanaus laikrodžio pateikiamus duomenis?

4: Mmm... Kokius pokyčius kame?

A: Emm, pavyzdžiui, kūne.

4: Kūne?

A: Eee, jeigu, jeigu, jeigu tokių pastebit.

4: Nu čia, matyt, ne su laikrodžiu susiję, bet bėgiojimas taip, kažkiek pakeitė kūną. Mmm, nėra kad aš ten žiūriu ar stebiu save kiekvieną dieną, bet kartais taip pasižiūriu ir, o čia aš turiu raumenų [juokas]. Tai tas yra, aha... Tai, matyt, kad laikrodis kaip ta tokia motyvacinė priemonė prisidėjo prie to.

A: Mhm. O tarkim apskritai savijauta, emm, gal irgi kažkiek keitėsi? Nežinau. Čia hipotetinė tarkim sakau situaciją, tarkim per dieną nuėjot ten tikrai virš 10 000-ių žingsnių ir jūs pamatėt tuos duomenis ir, aaa, vat kaip, kaip tada tarkim reaguojat ir apie ką pagalvojat tarkim?

4: Aha. Tai... Hmm... Tas tikriausiai kad būna tokių dienų, kai kažką darai, tiesiog gyveni ir negalvoji, kur čia aš vaikštau, ką darau ir po to, dienos gale, jeigu pasižiūri, tai kartais būna, kad, o, čia aš nieko nenuėjau [juokas], o kartais, kad, o, čia jau pilna privaikščiojau, tai tada, kai jau matai, kad privaikščiojai, taiti, eee, geriau kažkaip atrodo. Mmm, tarsi kažką produktyvaus visgi nuveikei papildomai, tai toks... Amm, matyt geros emocijos. Aaa, pamiršau, koks klausimas buvo tiksliai? [Juokas].

A: Aaa, viskas tvarkoj. Šiaip atsakėt man į tą klausimą. Jo. Emm, tada noriu jūsų paklausti, dėl kokių priežasčių jūs nusprendžiate užsiimti fizine veikla?

4: Hmm, nu iš esmės, tai tikiu, kad tai sveika. Mmm, tiesiog judėti ir man atrodo, kai smagu pamatyti, kaip pats gali tobulėti ir, ir, pavyzdžiui, nu ypač jaunystėj toks, ką galiu pasiekti, nes ten pradėčiau gal 30-ies bėgiot, jau nežinotum, kiek gerai gali tai padaryti. Ir dabar bėgiodama, dalyvauju ir, ir varžybose, tai tas irgi smagu, kad, nu, galėti kažką padaryti. Nors būna sunku, tai irgi toks labiau pamoka ir kitiem gyvenime dalykam, kad nu būna sunku, bet tu tipo iškenti tą sunkumą ir matai rezultatus, tai visur taip būna ir darbe, ir universitete, kai buvau, kažkiek pakenti ten, paari, sunku, sunku, o po to, o, vaisiai. Tai sporte tas pats. Ir tokia, man atrodo, discipliną sukuria visam kitam.

A: Mhm. Supratau. O kas jus labiausiai motyvuoja užsiimti fizine veikla?

4: Hmm... Dabar tai yra iš tiesų labiau kaip įprotis. Aaa, kažkoku galbūt etapu tas, kad noriu gražiai atrodyti, tai čia reikia sportuoti, bet tada aš nemėgdavau ir to nedarydavau reguliariai, O atradus bėgiojimą labiau tas tiesiog, kad tarkim daug būna streso dieną ir tu vakare išbėgi, ir per valandą nu grįžti tiesiog puikiausios nuotaikos. Tai n, nesvarbu, kas ten buvo. Viskas praėjo. Tai... Tas, aišku, grįžtant čia prie kūno, smagu, kad ten apsirengi džinsus ir į juos lengvai telpi, bet čia toks labiau šalutinis dalykas. Toks motyvuojantis yra tas, kad tiesiog žinai, kad gerai jausies ir savim patenkintas toks būsi. Ne dėl to, kaip atrodai, bet dėl to, ką gali padaryti.

A: Mhm. Supratau. Eee, dar noriu paklausti, kokius duomenis apie save esate pateikus išmaniajam laikrodžiui ir kaip manote, ar šie jūsų pateikti duomenys daro įtaką fizinei veiklai reprezentuojantiems duomenims?

4: [Atsikreštimas] pavyzdžiui, nu tarkim nurodžiau savo ūgį, svorį ir rodo, kiek kalorijų sudeginu, tai matyt pagal tai suskaičiuoja tą, bet...

A: Mhm.

4: Irgi nieko nereiškiantis skaičiukas kažkoks [juokas], tai...

A: Mhm.

4: Nes tu realiai nežinai, kiek ten sudeginai ar nesudeginai, čia tiesiog apskaičiuoja pagal kažkokią formulę. Tiek.

A: Mhm. Tai gal galit pakartot, ką tiksliai esat nurodžiusi?

4: Tai ūgį, svorį, aaa, nežinau. Matyt, viskas. Ka ten dar galima nurodyti, nežinau.

A: Mhm. Gerai. Eee, ar išmaniajame laikrodyje sugeneruotais duomenimis jūs dalinates ir jei taip, tai su kuo ir kodėl?

4: Tai „Stravoje“ yra, kad automatiškai ten persikelia. Tie žmonės, kurie tave seka, mato. Taaai su jais kaip ir dalinuosi. Nors ten po to smagu, jie ten gali duoti tuos kutarsus, kad gerai pavarei. O apie ten jokius Facebook'us nekeliu. Man atrodo, dar nesu tokio lygio bėgikė [juokas], kad kažkam ten, kad norėtus labai girtis visiem, tai... Tiem, kam įdomu, tie seka „Stravoj“ ir ten, žodžiu, vieni kitus, džiaugiamės vieni kitais.

A: Mhm. O gal jūs žinot, kiek, kiek maždaug žmonių jus seka?

4: Amm, man atrodo, 12-a gal.

A: Mhm. Ir, aaa, kodėl, kodėl jum, kodėl jūs nesprenđėt, eee, rodyti jiems savo duomenis?

4: Taaai ten tiesiog, kai užsiregistruoji, nu taip veikia tas ten. Kaip socialinis tinklas tik sportui. Eee, jo, galima privačiai daryti, bet tas motyvuoja, nes mes, aš bėgioju kaip tokiam klube, tai visi esam ten daugiau mažiau draugai ar bent pažįstami, tai smagu pažiūrėti, ką jie padaro. Irgi tas motyvuoja, kai matai, kaip ten kažkas bėgo savaitgalį 20-imt kilų aplink ežerus, tai galvoji, o, aš irgi noriu. Ir kai jie tampa, pažiūri, ką tu darai ir sako, gerai pavarei, tai irgi smagu. Toks...

A: Mhm. Supratau. Emm, prieš išmanaus laikrodžio naudojimą jūs sutikote su vartojimo sąlygomis. Ar žinote, kas turi prieigą prie jūsų asmeninių duomenų ir jei taip, gal galit įvardint?



4: Aaa, aš skaitau tuos dalykus prieš sutikdama, bet neprisimenu iš tikro, kas...

A: Mhm. Bet prieš sutikdama perskaitėt, ar ne?

4: Jo. Bet čia buvo labai seniai [juokas].

A: Aha. O gal galit dabar tiesiog šiek tiek pamąstyt, kas, kas galėtų turėti prieigą prie, prie tų duomenų? Na, paspėlioti tiesiog.

4: Tai, ko gero, „Strava“ turi viską, yra... Nežinau. Mmm, nežinau.

A: Mhm. Gerai. O kaip jūs jaučiate davę, eee, davusi šį sutikimą?

4: Eee, iš tikro negalvoju apie tai. Tai... Aš gaunu tai, ko man reikia iš jų ir, jo, dabar visi ten seka viską, ką darai, tai aš stengiuos atžymėti tas varneles, kiek galima [juokas], bet iš tikrųjų dabar nepasakyčiau, kas ten mato tuos mano duomenis.

A: Mhm. Bet kai sutikote, ta prasme, eee, jautėte kaž, kažkokias, eee, išskirtines emocijas ar, ar, ar kažką tokio vat panašaus ar tai buvo tiesiog kaip kokia, nežinau, įprastinė procedūra, kur net, ne, net nesusimąstėt?

4: Nu iš tikro, ko gero, kad jaučiau tas emocijas. Yra tas toks įtarimas, kad nu, kur čia eis tie, mano duomenys, bet po to kažkaip neturi pasirinkimo realiai. Jeigu nori naudotis, turi suteikti tą prieigą. Tai... Tai toks nemalonumas, kad, hmm, norėčiau, kad nebūtų taip, bet realiai taip negali nebūt [juokas].

A: Mhm. Supratau. O gal galėtumėt įvardinti arba nuspėti, kaip šie duomenys yra panaudojami?

4: Mmm, tai, ko gero, ai, įvairiom ten reklamoms, kam nors išsiūlyti kitus produktus. Tiek žino, ką ten tu mėgsti, kur, į ką kreipi dėmesį ir naudojasi tuo.

A: Mhm. Eee, gal dar turit kokių variantų?

4: Hmm, ne, nežinau.

A: Mhm. Tada norėčiau jūsų paklaust, ar esat susidūrusi su situacija, kai išmanaus laikrodžio pateikiami duomenys jums pasirodė neteisingi ir jei taip, tai kaip jautėtės ar reagavot?

4: Oi, jo [juokas]. Tai buvo labai stiprios neigiamos emocijos. Jeigu ten bėgi kokį 15-a kilometrų ir pažiūri, kad tau užregistravo 6-is, toks, aaa, jo, labai nervuoja, pikta.

A: Mhm. O jūs, o jūs dažnai susiduriat su tokiom situacijom?

4: Aaa, ne. Yra gal porą kartų buvę, kai ten GPS'as atsijungia, mmm, tai jo, toks truputį vos ne yra, kad kam aš čia bėgau, nes, žinai, neužregistravo, bet nu čia po to supranti, kad čia visiška nesąmonė

taip galvoti. Eee, nors, nu, aš šiaip toks žmogus, kur mėgsta tikslumą, tai kai tau suskaičiuoja ten, kiek per savaitę nubėgai, kiek per metus ir ten išvis, kiek su šitais batais nubėgai, kad žinotum, kada juos reikia keisti. Tai toks galvoji, aha, nu bus netikslu, bet nu keli tokie kartai neiškraipo per daug.

A: Mhm. Ar aš galiu taip apibendrintai tada pasakyt, kad esate turėjusi situaciją, kada jautėtės, kad tas jūsų bėgimas kaip ir nesiskaitė vien dėl to, kad ne, ne, ne, nebuvo jie užfiksuoti laikrodžio reprezentatyviai?

4: Nu aš sakyčiau, kad labiau, juokelį pasakiau, kam aš čia bėgau išvis, bet kiekvienam juokelį kažkiek tiesos yra, tai... [juokas]. Nu nėra toks visai, kad iš tikrųjų galvoju, oi, galėjau net nebėgti, nu vis tiek gerai jauties, vis tiek žinai, kad nubėgai, bet gaila, vat kad ir tie „Stravoj“ draugai nepamatys, kiek ten nubėgai. Tai tas yra truputį. Tai jo.

A: Mhm. Gerai, supratau. Aaa, o ar esate susidūrusi su situacija, kai fizinės veiklos atlikimo metu, aaa, pamiršote užsidėti išmanųjį laikrodį ir jei taip, tai kaip tada jautėtės, reagavot?

4: Ne, nėra buvę, nes aš visada su juo vaikštau bent jau ir visada įsijungiu prieš bėgimą, tai ne.

A: Mhm. Bet kaip aš suprantu, jūs laikrodį taip pat nešiojat ir, ir laisvalaikio tikslais, ar ne?

4: Taip. Tiesiog keičiu apyrankes iš odinio į sportinį, guminį, tai...

A: Ai, patį dirželį ar ne?

4: Jo.

A: Mhm. Supratau. Aaa, dar norėjau paklausti, ar esate susidūrusi su situacija, kurios metu jautėte nuovargį, skausmą ar kitą fizinį diskomfortą ir vis tiek nusprendėte užsiimti fizine veikla, naudodama išmanųjį laikrodį? Ir jei taip, tai kodėl taip nusprendėte?

4: Aha. Taip, yra tekę, nes šią vasarą aš bėgiojau tam savo bėgimo klube, ten toks kur nemokamai gali užsiregistruoti ir taip pat buvo kitos nemokamos treniruotės, kur ne bėgimo, tiesiog su kūno svoriu, eee... Tai aš nusprendžiau į abu užsiregistruoti ir pasirodė, kad tai buvo daugoka, tai po tų treniruočių būna vat kad skaudėdavo raumenis, bet vis tiek eini į tą sekančią ir, ir padarai. Tai, bet aš žinojau, kad čia bus toks trumpalaikis dalykas, ten porą mėnesių vasarą truko, tai... Vis tiek galvojau, nu vasara, smagu būti lauke, kažką veikti, tai geriau eisiu į tas treniruotes nei ten kažkur sėdėsiu ir, ir gerai. Viskas buvo gerai, bet buvo tų kartų, kai jo, skauda, bet eini vis tiek į treniruotę.

A: Mhm. Eee, o gal galėtumėt šiek tiek labiau man papasakoti tada, kaip, kaip nusprendėte tenai užsiregistruoti ir sudalyvauti? Kaip, kaip visas tas procesas tarkim įvyko?

4: Jo. Iš tikrųjų buvo tai, kad iš pradžių [nesigirdi sekundės] registracijas į bėgimo treniruotes, į kurias aš norėjau eiti ir nebuvo aišku, ar jos išvis bus. Tai užsiregistravau į tas kitas tiesiog kūno svorio ten patimų treniruotes ir po to jau paleido tą bėgimo registraciją, tai gavosi, kad į abiėjau ir kažkaip kai aš jau užsiregistravau į aną, nenorėjau tiesiog nustoti, aaa, atr, atrodė, kad jau nu užsiregistravau, tai reikia ir užbaigti, tai todėl ir gavos, kad daug tų treniruočių buvo.

A: Mhm. O tos treniruotės, jos buvo organizuojamos sporto klubo ar, ar kaip?

4: Čia, eee, Vilniaus savivaldybė organizuoja dabar ir vasarą, tiesiog nemokamas treniruotes su treneriais.

A: Ai. Mhm. Supratau. Eee, dar tada aš norėjau jūsų paklausti, mmm, kas jums labai skatina sportuoti, ar tokia vidinė motyvacija, ar laikrodžio priminimai, kažkokie apdovanojimai, o gal kitos kažkokios paskatos ar išoriniai kažkokie dirgikliai?

4: Aš sakyčiau, kad kombinacija visų tų dalykų, nes yra ta vidinė motyvacija, bet ji nėra kiekvieną dieną, nuolatos, tai kartais, aaa, žinau, kad būna, kad po darbo grįžti ir ta treniruotė, reikia iš karto jau persirengti, eiti ten gal, eee, kažkokį batonėlį sukemši eidama, bet vis tiek galvoji, norėčiau dabar valgyt vakarienę ir ten gerti vyną prie filmo. Bet po to nueini į tą treniruotę ir ten super smagu būna ir po to labai džiaugies, kad nuėjai ir gerai jautiesi, tai toks... Kartais žinai, kad nėra tos vidinės motyvacijos, bet nu tiesiog turi tą įsipareigojimą, nueini ir, ir realiai s, nu gerai būna. Žinai, kad bus gerai ir kad džiaugsies dėl to. Aaa, motyvuoja tas tas aišku kūno toks nu gražus atrodymas, kad ir ką jis reikštų, tas tiesiog, kad, nu ten gražiai atrodysi drabužiuose, jautiesi stipri ten, gali paimti, pakelti ką nors, gali greit pabėgti, jeigu reiktų, toks nu ne tik tas atrodymas, bet toks tiesiog kūno gebėjimas daryti dalykus. Aaa ir laikrodžio tie žingsniai, kad tas, nori, kad tas per dieną apsisuktų ratukas, tie žingsniai susirinktų toks, tiesiog susidaro toks bendras gyvenimo būdas toks aktyvus, kuris ir iš savęs motyvuoja ir, ir tiesiog verčia gerai jaustis. Tai ta motyvacija tokia iš visų pusių susideda ir su tais išoriniais apdovanojimais, ir su tuo laikrodžiu, ir su viskuo.

A: Mhm. Aš dar tiesiog norėjau pasitikslinti, tai sakot, kad jūs bėgiojat, o, pavyzdžiui, nežinau, ten ar lankote sporto klubą, ar, ar darot dar ten kažką papildomai, kad irgi palaikytumėt tą kūno, aaa, kūno formą?

4: Jo, sporto klubo nelankau, bet turiu tiesiog programėlę parsisiuntus, kurioj ten gali išsirinkti treniruotes ir irgi ten visokius duoda apdovanojimus, ten kad, nežinau, 3-is mėnesius iš eilės sportavai ten, prizas su balionais iššoka tau ekrane, tai [juokas] smagu irgi rinkti tuos apdovanojimus, bet šiaip ten yra tokios treniruotės smagios, tai... Ir ne vien kažkokios stiprumo, bet tokie praitampymo pratimai, kur po bėgimo gerai... Jo. Iš esmės tas bėgiojimas ir tokios naminės treniruotės.

A: Mhm. O kaip dažnai, amm, tas namines, kaip sakot, darot?

4: Mmm, sakyčiau, dabar, mmm, ne tiek daug, nu bet kartą per savaitę.

A: Mhm. Supratau. Taaai čia buvo mano paskutinis klausimas.

5 (M)

A: Sveiki. Esu Vilniaus universiteto Politikos ir medijų programos II kurso studentė Kamilė Barkauskaitė. Šiuo metu rašau baigiamąjį magistro darbą, kurio tema yra *Fizinio aktyvumo programėlės „Strava“ ir išmaniųjų laikrodžių vartotojų kūno samprata*. Atlieku tyrimą, kurio tikslas yra nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja ar palaiko fizinio aktyvumo programėlė „Strava“ ir išmanieji laikrodžiai. Tyrimo metu surinkta informacija yra konfidenciali – jūsų vardas, pavardė ir gauti duomenys nebus viešai publikuojami už tyrimo ribų kitais nei tyrimo tikslais. Ir gal dabar galėtumėt prisistatyti, tai pasakyti savo vardą, pavardę, amžių ir ar sutinkat dalyvauti tyrime.

5: Sveiki. Esu [vardas, pavardė]. Man yra 29-eri metai ir taip, sutinku dalyvauti tyrime.

A: Taip. Tai pirmiausia norėčiau tada jūsų paklaust, kokia sportine veikla užsiimat?

5: Aaa, sportuoju sporto salėje ir retkarčiais žaidžiu futbolą.

A: Mhm. Ir gal tada galėtumėt dar pasakyti, kodėl užsiimat būtent šia veikla?

5: Nes suteikia laimės hormonų.

A: Mhm. O tarkim esat sportavus dar ką nors?

5: Krepšinį. Ir tinklinį. Vasaros užsiėmimai, galima sakyti. Tenisą esu mėginus žaisti, bet tik šiaip. For fun.

A: Mhm. Taaai, aaa, krepšinis ir sporto salė labiausiai teikia džiaugsmą ar kaip?

5: Futbolas.

A: Futbolas, atsiprašau.

5: Nieko tokio. Futbolas ir, aaa, jo, sporto salė.

A: Mhm. Aaa, gal galėtumėt pasakyti, kokių išmaniuoju laikrodžiu naudojates? Gamintoją, modelį, jeigu pamenat.

5: Taip. Naudojuosi Apple Watch 2nd edition.

A: Mhm. Supratau. Tada noriu paklaust, dėl kokių priežasčių pradėjote naudotis išmaniuoju laikrodžiu?

5: Kadangi turiu šitą laikrodį labai senai, kai dar tik buvo ant bangos visi laikrodžiai, prieš tai turėjau Fitbit'ą. Pagrindinis mano tikslas buvo kalorijų deginimas. Eee, pasižiūrėti, kiek kalorijų galiu sudeginti užsiiminėdama įvairiom, įv, įvairiomis sporto šakomis.

A: Mhm. Ir, eee, gal galėtumėt pasakyti, kiek jūs laiko naudojates laikrodžiu? Na, taip bendrai tarkim

5: Aaa, 6-i metai gal.

A: Ir sakėt, kad turėjot dar prieš tai vieną, tai iš viso 2-u turėjot ar ne?

5: Jo. Turėjau su juo kartu.

A: Mhm.

5: Su Fitbit iiii, ir, ir, ir šituo. Tai yra 6-i metai grubiai.

A: Mhm. O buvo dar kokių nors kitų priežasčių, kodėl, kodėl, aaa, nu, kodėl nusprendėt naudotis, eee, išmaniuoju laikrodžiu ar...?

5: Pfff, trendas gal.

A: Mhm.

5: Bet pagrinde, taaaai norėjau tiesiog sekti kalorijų sudeginimus skaičių ir, ir, ir širdies darbo, jis nėra labai tikslus, taaaai, tai, tai tas nelabai įtakoja. Daugiau kalorijos.

A: Mhm. Supratau. Eee, dar norėčiau paklausti, pagal kokius kriterijus rinkotės, eee, išmanųjį laikrodį?

5: Aaa, rinkausi kad būtų waterproof, atsparus vandeniui. Taipogi rinkausi, kad, aaa, sektų mano širdies darbą iiii, em, viskas. Ir kad galėčiau susiekti, nu susieti su telefonu.

A: Mhm. O kodėl jums tarkim buvo labai aktualu tas waterproof, emm... Funk, savybė?

5: Nes būna, būna, kad, eee, užmiršti, kad turi laikrodį ir tiesiog vasarą ar, ar, ar eini kur nors į Impuls'ą, į baseiną ir tu tiesiog su juo įlipi. Kad nebūtų taip, kad, eee, iškart sugestų.

A: Mhm. Supratau. Kitas mano klausimas yra, kaip reaguojate į išmanaus laikrodžio jums siunčiamus pranešimus.

5: Erzina.

A: Mhm. O kokio tipo pranešimus jus gaunate?

5: Tik skambutį gaunu.

A: Mhm, o...

5: Ir kvėpavimo meditaciją. Ir motyvaciją dar gaunu, eee, notification, sms...

A: O gal galit, gal galit dar patikslint?

5: Eee, motyvaciniai žodžiai tie?

A: Mhm.

5: Tai yra app'as, „Motivation“ vadinasi ir, ir gali nustatyti, kelintą valandą nori gauti ko, kokius tai žodžius. Čia automatiškai. Tai gali kad ir 3-is kartus per dieną ar 4-is, ar kiek tu nori. Tai aš gaunu tik 8-tą valandą ryte ir vieną quot'ą.

A: Mhm. Supratau. E, gal galėtumėt dar tada iš naujo pavadinti, kokius tiksliai gaunat pranešimus?

5: Taaaai būtų skambutis, kvėpavimas ir motyvacija.

A: Ir viskas ar ne?

5: Ir sms'ai dar. Tik sms'ai, bet ne „Messenger'iai“.

A: Mhm. Ooo jūs būtent tuos pranešimus pati pasirinkote ar ne, iš galimų gauti?

5: Taip. Visus kitus išsijungiu, nes buvo daugiau.

A: Mhm. Ir, o kodėl išsijungėt kitus?

5: Erzina. Nereikalingi dalykai.

A: Mhm. O sakėt, kad taip pat reaguojat ir į šituos, kad erzina.

5: Ne, eee, ne taip supratau klausimą.

A: Ai.

5: Šitie yra specifiniai, eee, kur tu, galima sakyti, jeigu tu dirbi, kad netrukdytų tavęs, tai, kaip ir minėjau, 8-tą valandą ryte vieną gaunu. Daugiau iš jo negausiu nieko. Skambučiai, telefonas būna padėtas į šoną, tai skambutį, kad tu pamatytum ir emergency visi žino, kad jeigu nesusisieki su manim, tai reikia rašyti žinutę.

A: Mhm. Ir tada gal galėtumėt iš naujo pabandyt apibūdint, kaip reaguojat, kai, kai, kai gaunat, aaa, pranešimus?

5: Būtent, kai gaunu šituos pranešimus...?

A: Mhm.

5: ... kuriuos aš išvardinau? Taaai... Net nežinau. Aaa... Ką aš žinau. Kai paskambina, tai žiūri, kas paskambino, net nežinau, ar, nu jie manęs, eee, galima sakyti, net neblaško, nes žinau, kad kažkas kažko nori tikrai. Ne kaip socialiniai tinklai, kurie kas kiekvieną kartą tave blaškys ir erzins, negalėsi susikaupti į vieną momentą. Gal tokie, gal sakyčiau, kad įspėjamieji dalykai, net neįsivaizduoju, žinok.

A: Mhm. Supratau. Gerai. Eee, tada paklausiu, kokios išmanaus laikrodžio funkcijos jums kelia motyvaciją ir yra itin naudingi?

5: Taip, eee, kelia motyvaciją, tai kalorijos. Kiek tu suvartojai ir širdies darbas, kada tu turi, ar turi daugiau pakelti sportuojant save, ar turi truputį sustoti, pakvėpuoti. Ir kokį ten dar sakėt klausimą?

A: Emm, kokios funkcijos kelia motyvaciją...

5: Aha.

A: ... Ir kokios funkcijos yra itin naudingos jums?

5: Iii, itin naudingos, tai būtų skambučiai, susisiekimai.

A: Mhm. O gal dar galit šiek tiek sukongretint, ką turėjot omeny, kai sakėt, kad kalorijos kelia motyvaciją?

5: Kai tu sportuoji, eee, jeigu tu sieki kažkokio tikslo, tu visada išsi, si, išsikeli savo tikslą. Aš bent jau. Taaai tarkim einu į gym'ą ir sakau, nu, šiandien reikia iki 400-ų kalorijų minus. Taaai tu pasižiūri į, į laikrodį ir tau rašo ten kalorijas. Palei tavo širdies dažnį, tu degini kalorijas. Tai čia yra motyvacija.

A: M. Supratau. Gerai. Emm, gal galėtumėt pasakyti, kaip pasikeitė jūsų fizinis aktyvumas prieš išmanaus laikrodžio naudojimą ir tarkim dabar?

5: Mmm... Neturiu didelio... Pokyčio, galima sakyti, nes visada stengiausi aktyviai viską leisti.

A: Mhm. Geeerai. Tada paklausiu, kokius pastebite pokyčius, atsižvelgdama į išmanaus laikrodžio pateikiamus duomenis?

5: Dar kartelį.

A: Aha. Kokius pastebite pokyčius, atsižvelgdama į išmanaus laikrodžio pateikiamus duomenis? Ir ko aš čia klausiu, tai, emm, na, pavyzdžiui, ten, aaa, hipotetinė situacija tarkim nuėjote ten žingsnių labai, labai daug ir tiesiog jaučiat netgi pokyti kažkokį kūne, kad, nežinau, ten geriau ten jaučiate arba kažkokią, emm, psichologinę savijautą kažkaip pasikeitė, kai jūs tarkim pa, pamatėte tuos duomenis ir panašiai. Tiesiog kaž, kažkoks ar kūno pokytis, ar kažkoks kitoks.

5: Sąžinė pagerėjo.

A: Ką turit omeny? Gal galit tada šiek tiek plačiau?

5: Eee, tarkim kai užsisėdi ir, ir, ir niekur nejudi, o žinai, kad prisivalgei daug ir sąžinė grauzia. Ir tadaaa pasijungi ir eini. Renki tuos žingsnius, kad, o, sąžinė jau geresnė.

A: Mmm. Suprataaaau. Aaa, dėl kokių priežasčių jūs nusprendžiate užsiimti fizine veikla?

5: Kaip ir minėjau anksčiau, dėl, aaa, savo laimės hormonų. Gera savijauta.

A: Mhm. Eee, o kas jus labiausiai motyvuoja užsiimti fizine veikla?

5: Amm, aš pati [juokas].

A: Taaai vidinė motyvacija ar ne?

5: Nu taip, vidinė motyvacija.

A: Mhm. Tada noriu paklaust, kokius duomenis apie save esate pateikus išmaniajam laikrodžiui ir kaip manote, ar šie jūsų pateikti duomenys daro įtaką fizinei veiklai reprezentuojantiems duomenims?

5: Esu pateikus savo ūgį, svorį, metus, emm... Ir viskas man atrodo. Ooo ar turi tam, tas sekantis klausimas, tai nemanau.

A: Mhm. Emm, tada noriu paklaust, ar išmaniajame laikrodyje sugeneruotais duomenimis jūs dalinates ir jeigu taip, tai tada su kuo ir kodėl?

5: Eee, dabar nesenaį pradėjau dalintis „Strava“ platformoje. Eee, kodėl? Nes būna visokių iššūkių, kur tu gali konkuruoti su kitais arba tiesiog pasirodyt, kad, o, žiūrėk, aš čia tiek ir tiek nuėjau.

A: Mhm. O su kuo jūs dalinates?

5: „Strava“ platformoje su, su aplinkiniais, draugais.

A: Mhm. Ir, eee, kiek, kiek maždaug žmonių sudaro jūsų tą ratą, kurie gali matyti?

5: [Atodūsis] dabar nežinau, kiek seka, sekėjai visi. Su sekėjais, galima sakyt, ne draugais. Tai draugai ten ir seka pagrinde, bet nėra daug.

A: Aha, o gal, o gal galit taip preliminariai tiesiog, maždaug?

5: 6-i gal, 7-i.

A: Ai. Mhm. Supratau ir gal galit dar šiek tiek apie tuos iššūkius papasakoti, ar čia yra vieni kitiems keliami iššūkiai, ar čia pačios programėlės yra iššūkiai?

5: Aaa, taip, čia yra programėlės iššūkiai ir dažnai draugai atsiunčia tau mėnesio iššūkį. Meta tau iššūkį.



A: Mhm. Ir kokie jie būna tarkim?

5: Tai gali pasirinkti, ar būtų dviračio, ar būtų hiking'imo, aar ėjimo, ar, ar, ar ką tu gym'e darai irgi.

A: Mhm. Eee, su kokiais dažniausiai susiduriat, gal galit papasakot?

5: Aaa, buvau dviračio, buvau bėgimo, ėjimą dar negavau iš nieko, tai va. Tie 2-u pagrindiniai. Bėgimas iir, ir, ir dviratis.

A: Ir kaip tada reaguojat?

5: Tada jau biškį eini out of limits, kaip sakoma. Nori įkšt, ne visada pasiseka, bet stengies. Tai motyvuoja.

A: Mhm. O jūs pati tarkim, eee, kitiem išūkius irgi keliat?

5: Visada.

A: Visada, tai gal dar galit pasakyt, koku dažniu?

5: Kaaai įvykdom kažkokį iššūkį, jau galvojam į ateitį, ką toliau darysim.

A: Ai, mhm. Geeerai. Emm, eee, prieš išmanaus laikrodžio naudojimą sutikote su vartojimo sąlygomis. Ar žinote, kas turi prieigą prie jūsų asmeninių duomenų ir jei taip, gal galit įvardit?

5: Ne, nežinau. Net neskaičiau iš tikrųjų. O jeigu ir skaičiau, taaai netikiu, kad skaičiau. Tai ne.

A: Mhm. O gal galėtumėt nu nuspėt, kas, kas gali turėt prieigą?

5: Taaai jaučiu, ta pati kompanija, su kuria susirašiau, pasirašiau sutartį ar ten patvirtinimą dokumento.

A: Mhm. O daugiau kažkokių minčių nekyla?

5: Nuu spėju, kad, aaa, tie žmonės, kurie gali nuhack'inti visą informaciją [juokas].

A: [Juokas] aha. O kaip jūs jaučiate davus sutikimą?

5: Na, nemanau, kad aš, eee, labai daug ką rodau ar rodau savo banko koordinates, ar dar kažką, kas galėtų įtakoti mano asmeniniam gyvenimui. Taaai ne.

A: Mhm. Eee, gal galėtumėt įvardinti arba nuspėti, kaip šie duomenys yra panaudojami?

5: Įvardinti arba nuspėti... Taaai manau, m, j, tarkim jeigu būčiau labai pavyzdinis asmuo ar su sportu, ar su kažkuo, tai viešintų mano duomenis visus ir, ir matytų tas, tie žmonės, kurie nori matyti. Būčiau atviras žmogus gal. Prieiga visiem.

A: Mhm. Gal dar kokių turit pamąstymų?

5: Mmm, tas, kas pasiema mano telefoną gal arba laikrodį, su kuo yra susieta, kur prisijungiu. Socialiniai tinklai dar gali būti, per kuriuos mes...

A: Bet čia, eee, bet apie patį duomenų panaudojimą. Kam jie, kaip jie galėtų funkcionuoti? Ką iš jų galima padaryt?

5: Pasiimt paskolą gali.

A: Gerai. Supratau. E, noriu paklaust, ar esat susidūrusi su situacija, kai išmanaus laikrodžio pateikiami duomeny, duomenys jum pasirodė neteisingi ir jei taip, tai kaip tada jautėtės, reagavot?

5: Esu susidūrusi su tuo, bet, eee, niekaip nereagavau.

A: Ne...

5: Tiesiog, tiesiog n, nėra taip, kad viskas yra tikslu, bet, eee, kažkaip manęs ne, neerzina to, tokie dalykai. Tu dirbi sau, ne kažkam kitam ir savijauta svarbiausia.

A: Mhm. Taaai kažkokių neigiamų emocijų tokiųųų nebuvo?

5: Ne.

A: Mhm. Supratau. Tada noriu paklaust, ar buvo susidūrusi su situacija, kai fizinės veiklos atlikimo metu pamiršote, eee, užsidėti išmanųjį laikrodį ir kaip tada jautėtės arba reagavot?

5: Nusivylus [juokas]. Taip, teko, teko, teko. Ne vieną kartą. Kai padarai max gerą treniruotę iir pasižiūri, tu net neįjungei laikrodžio. Ir, ir, nu, tiesiog toks kaip ir nusivylimas, bet po to, blemba, ne, ne dėl laikrodžio darai, dėl savęs.

A: Mhm. Aaa, dar noriu paklaust, ar esat susidūrusi su situacija, kurios metu jautėte nuovargį, skausmą ar kitą fizinį diskomfortą ir vis tiek nusprendėte užsiimti fizine veikla, naudodama išmanųjį laikrodį ir jei taip, tai kodėl tada taip nusprendėt?

5: Kodėl nusprendžiau, eee, fizine veikla toliau tęsti?

A: Aaa, jeigu buvo tokia situacija...

5: Ar būtinai turėjau būti įsijungus...

A: Jeigu buvo tokia situacija, tiesiog kad nuovargis, skausmas, fizinis diskomfortas ne, nu, tiesiog pa, paprastai dienos metu ir vis tiek nusprendėt eit ir sportuot, kai taip jautėtės, tai kodėl? Bet jeigu taip buvo, aišku.

5: Buvo. Visada būna. Dažnai būna.

A: Mhm. Ir, ir...

5: Kodėl? Aš kaip [specialybė], tai aš žinau, kad, eee, kad ir kokią sunkią treniruotę turėjai prieš tai, tau būtina pasidaryti kabutėse recovery. Taaai čia būtų lengvas labai cardio, dviračiu prasiminimas, te, a, kvėpavimas, joga, visi šitie dalykai.

A: Mhm. Supratau. Eee, ir dar jūsų paklausu, kas jus labiauuu skatina sportuoti, ar tai yra vidinė motyvacija, laikrodžio priminimai, kažkokie apdovanojimai, o gal kokios kitos paskatos arba išoriniai kažkokie dirgikliai? Kaip jums atrodo?

5: Amm, aš manau, kad vidinė motyvacija iir, ir, ir dar kai dirbi su žmonėmis, kurie vargina psichologiškai, tai tu nori išsi, kad palaikyt tą balansą ir nori išsikraut fiziškai. Taaai vidinė motyvacija, manau.

A: Mhm. Supratau. Ir, eee, čia buvo mano paskutinis klausimas iš tikrųjų.

6 (M)

A: Laba diena. Esu Vilniaus universiteto Politikos ir medijų programos II kurso studentė Kamilė Barkauskaitė. Šiuo metu rašau b, baigiamąjį magistro darbą, kurio tema yra *Fizinio aktyvumo programėlės „Strava“ ir išmaniųjų laikrodžių vartotojų kūno samprata*. Atlieku tyrimą, kurio tikslas yra nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja ar palaiko fizinio aktyvumo programėlė „Strava“ ir išmanieji laikrodžiai. Tyrimo metu surinkta informacija yra konfidenciali, tai jūsų vardas, pavardė ir gauti duomenys nebus viešai publikuojami už tyrimo ribų kitais nei tyrimo tikslais. Ir gal tada pradžiai galėtumėt pasakyti savo vardą, pavardę, amžių ir ar sutinkate dalyvauti šiame tyrime.

6: Mhm. Aš esu [vardas, pavardė], eee, man 24-i ir sutinku dalyvaut tyrime.

A: Taip. Tai pirmiausiai tada norėčiau paklausti, kokia sportine veikla jūs užsiimate?

6: Mmm, šiaip šiuo metu užsiemu imtynėm, grappling'u, eee, taip pat papildomai kitu fiziniu rengimu. Tai dažniausiai jėgos ištvėmės pratimai, bėgimas. Bet tai kaip papildomos veiklos.

A: Mhm. Dar tik noriu pasitikslint, grappling'as yra tas pats, kas imtynės ar ne? Ar ne? Ar čia kažkaip...

6: Jo, jo, grapplingas yra imtynės. Viena iš jų rūšių.

A: Mhm. Supratau. Ir tada noriu paklausti, kodėl užsiimate būtent šia sportine veikla?

6: Nes imtynes jau senai sportuoju, tiesiog šiek tiek pakeičiau šaką dėl atitinkamų galimybių ir šiaip įdomu išbandyt kažką naujo. Turim gerą kolektyvą, tai klubą tiek [miesto pavadinimas], tiek [miesto

pavadinimas]. Dalyvaujant varžybose, tai šiaip grappling'as ne per seniausiai Lietuvoj tokia atsiradus sporto šaka, tai daug perspektyvų, federacija investuoja į sportininkus, tai vien tas daug duoda.

A: Mhm. Ir jūs minėjot, kad pakeitėt šaką. Gal galėtumėt tada pasakyti iš kokios į kokią ir kodėl?

6: Eee, pakeičiau iš dziudo į grappling'ą, tai turbūt tik dėl to, kad susidėliojo tokios aplinkybės, kad dabar gyvenu [miesto pavadinimas] ir čia dziudo kaip ir nėra, ir visai norėjau pabandyt kažką naujo, ir kažkaip lipo, patiko, ir geras kolektyvas, treniruotės, aaa, galimybės dalyvaut varžybose, tai turbūt tas.

A: Mhm. Ooo sakėt, kad taip pat darot ir jėgos pratimus, o kodėl, kodėl dar papildomai ir tuo užsiimat?

6: Eee, nes turbūt bet ką sportuojant vis tiek neužtenka tik tų treniruočių, kiek padarai per, per jas, nes vis tiek mes dirbam, daug yra technikos, tai fiziniam rengimui dar reikia papildomai laiko. Tai tiek ugdyti jė, jėgą, išsvermę, tiek visokias, tiek greitį, koordinaciją. Tai realiai visi, visi, visos fizinės ypatybės yra reikalingos. Tai per treniruotes tam laiko ne visada užtenka, todėl reik dar papildomai dirbti.

A: Mhm. Supratau. Eee, tada noriu paklausti, koku išmaniuoju laikrodžiu naudojates? Gal žinot gamintoją, modelį?

6: Aš pati naudojuos, eee, Garmin'u 4 s, jei neklystu, modelis. Tai įsigijau šią vasarą. Prieš tai naudoju Suunto, bet Suunto pas mane buvo labiau tik bėgimui, jis ten labai funkcijų kažkokių neturėjo, o dabar Garmin'ą kur turiu, tai gali, ten yra ir programėlės sportui ir instaliuosi programėlę į telefoną, ir galima sekti visą šitą savo veiklą, ir širdies darbą, ir pačius pratimus pasirinkti, laiką, tempą, ir sekti sporto tą grafiką, kad kiekvieną dieną, kas savaitės, savo geriausias, prasčiausias rezultatus, tai dėl to labai patogiu.

A: Mhm. O kiek laiko iš viso naudojates išmaniuoju laikrodžiu? Čia ta prasme, nu, taip bendrai.

6: Bendrai tai jau ilgai. Kokius 5-is metus tai tikrai.

A: Mhm. Ir iš viso esat turėjus 2-u laikrodžius ar ne?

6: Jo, Suunto ir va dabar Garmin'ą turiu.

A: Mhm. Geeerai. Tada noriu paklausti, dėl kokių priežasčių pradėjote naudotis išmaniuoju laikrodžiu?

6: Eee, nes man labai yra patogiu sekti, eee, savo tempą bėgimo metu, tai viskas nuo bėgimo turbūt ir prasidėjo. Tai bėgimo metu, ta, ir dabar norėjau dar matyt savo širdies darbą, tai todėl įsi, įsigijau,

aaa, Garmin'ą, nes ten galima širdies dažnį sekti. Tai vat tas va man labai patiko. Ir šiaip kad galima sekt savo rezultatus, dėl to, kad tu tiesiog darai, tai padarai ir viskas, ir užmiršti. O kai yra laikrodis, tai vis tiek duomenys išsisaugo ir gali stebėt, ten tada progresą matyt arba susidėliot kažkokią programą sporto, kaip tau pagerint tuos rezultatus.

A: Ooo kaip vyksta tas programos susidėliojimas? Gal galėtum šiek tiek daugiau papasakot?

6: Eee, tai realiai aš asmeniškai pati tai daugiau naudoju bėgimo metu. Tai seku savo rezultatus, tai tiesiog man aktualu, eee, greitis, tai, eee, kiek, per kiek min, per kiek laiko nubėgo kilometrą realiai seku greitį, tai jeigu ten 7-ios, 6-ios minutės, tai lėčiau, jeigu, sakykim, fizinio parengtumo testus turiu, tai tas laikas automatiškai trumpėja ir taip realiai galiu palygint, nes ir pati bėgdama, ir laikant fizo testus, kad tas laikas gerėja.

A: Mhm. Supratau. Tada noriu paklausti, pagal kokius kriterijus jūs rinkotės išmanųjį laikrodį?

6: Eee, šiaip Suunto kai turėjau laikrodį, tai kadangi jis nebuvo pagrinde sportui, nu, buvo funkcija bėgimui, tai kaip papildoma, labiau ten darbo reikalais jį pirkau, o kai Garmin'ą nusipirkau, tai man ir buvo pagrindas, aaa, sportui, tik kad būtų sporto programos galima įrašyti, tai šiuo atveju jas galima įrašyt, kažkiek yra laikrody, kažkiek galima parsisiųst per programėlę, kad būtų širdies darbo matuoklis, tai vat šituos kriterijus atitiko. Ir, aišku, kaina dar turbūt aktualu. Tai vat šitie 3-s kriterijai buvo: tai širdies matuoklis, sporto programėlė ir kaina.

A: Mhm. Eee, jūs sakėt, kad prieš tai naudojot išmanųjį laikrodį darbo reikalais. Emm, gal galit įvardinti, kokius tuomet poreikius atliepė?

6: Emm, man tada pagrindinis poreikis buvo, kad koordinatės būtų galima nusistatyti ar nusiimt. Tai vat pagrindinis šitas ir buvo, ir kad, eee, galbūt baterija šiek tiek ilgiau laikė. Tai vat Suunto turbūt toks privalumas buvo.

A: Mhm. Supratau. Tada noriu paklausti, kaip jūs reaguojate į išmanaus laikrodžio jums siunčiamus pranešimus?

6: Eee, šiaip kartais dabar, kai turiu Garmin'ą, tai man visai kartais patinka, nes primena, sakykim, apie žingsnius arba jeigu kažkokie geri rezultatai, ar kaip tik ten daugiau žingsnių padarai, didesnė fizinė veikla, tai duoda apie tai žinot. Tai realiai tu gali sekt, ne tai kad tiesiog laikrodis sau, o tu sau, jis tiesiog primena ir galbūt kartais tikrai pagalvoji, kad, o, šiandien tiesiog gal per daug sėdėjau prie teliko, gal iš, reiktų išeit pajudėt.

A: Mhm. Ooo kokius jūs gaunate pranešimus? Čia ką pasakojat, taaai iš karto tai yra susiję su sportu, o ar gaunate pranešimų, kurieeee nėra susiję su sportu?

6: Mmm, šiaip kad ne, nelabai turbūt tokių, su judėjimu ne... Susijusių, man atrodo, negaunu. Daugiausia tokius su judėjimu ten ar tai žingsnius, ar tai jeigu fizinė veikla didesnė ar mažesnė, tai gal tokius daugiau. Aš šiaip net, nu, tų tai kaip ir negaunu.

A: O jūs esat savo išmanųjį laikrodį surišusi su tarkim, emm, kažkokiom in, informacijos gavimo priemonėm, nežinau, ten elektroniniu paštu arba tiesiog savo telefonu?

6: Eee, esu tik su telefonu surišus, nes telefone turiu programėles vat šitam laikrodžiui, „In Connect“ programėlę tokią, tai kur per tą programėlę ir galima sekti viską. Atsidarai ir visi tavo duomenys yra, savo profilį susipildai ir ten realiai kiekvienos dienos duomenys yra. Net iki tiek ten, kiek miegi, eee, kiek ten žingsnių padarai, kokia fizinė veikla, jeigu tu tai fiksuoji. Tai va. Tai, tai aš pati tą programėlę seku, tai pagrinde ji ir yra.

A: Mhm. Aš ką norėjau paklausti, ar, ar t, kaip suprantu ne, bet tiesiog noriu pasitikslint, eee, tai pranešimų, kurie būtų susiję, eee, nežinau, ten su elektroniniu paštu, su gaunamais skambučiais arba asmeninėm žinutėm jūs negaunat, nes, aaa, nėra sąryšio su tuo?

6: Ne, ne. Tokių neturiu.

A: Mhm. Taaai jeigu gaunate pranešimus apie sportą, ar galima sakyt, kad, eee, dažniausiai reaguojate kaip, kaip į, reaguojat tiesiog pamąstydam, kad gal iš tikrųjų reikėtų daugiau pajudėt arba, arba kažką padaryt?

6: Taip. Aš manau, labai teigiamai reaguoji, nu tai neerzina manęs ir dažniau kaip tik tikrai pagalvoji, kad turbūt reiktų daugiau pajudėti ar kažką nuveikti.

A: Mhm. Eee, dar norėjau paklaust, o kiek jūs laiko per dieną, eee, esate užsidėjusi išmanųjį laikrodį?

6: Eee, realiai tai visada [juokas]. 24-ias per 7-ias, net ir į dušą einu, atsparus vandeniui. Tik kai išsikrauna, tai kol pakraunu ten valandą, kitą būnu nusiėmus, bet šiaip praktiškai visada aš su laikrodžiu.

A: Mhm. Supratau. Tada noriu paklausti, kokios išmanaus laikrodžio funkcijos jums kelia motyvaciją, emm, arba yra, eee, itin naudingos?

6: Eee, man tai labai patinka, kad yra širdies, eee, darbo matuoklis ir gali tada sekt savo tą tempą, neapkraut per daug širdies, nu, užsiimt tuo tokiu sveiku sportu, komfortišku ir taip pat kad yra sporto programėlių daug. Tai gali ir jėgos išstvermei, ir bėgimui tiesiog, ir dar gali parsisiųst, ten atsinaujint kokių nori programėlių. Tai tas labai patogus, manau, ir kiekvienam, nesvarbu, ką sportuotum iš tikrųjų.

A: O kas kelia labiausiai motyvaciją iš tų funkcijų?

6: Eee, man labiausiai patinka bėgimo funkcijos. Man labai patinka laikrodis bėgimui. Man tai labai naudinga, nes aš galiu sekti tempą, laiką tadaaa, nes be laikrodžio bėgti, tai tiesiog nežinai nei, nei kiek tu bėgi, nei koku tempu, to kaip ir prasmę praranda, nes tu kaip ir neturi tikslo. O jeigu turi tikslą, sakykim, ten tiek tiek nubėgt per atitinkamą laiką, tai, manau, daug lengviau. Tai man va tas labai patinka. Bėgimui aš kaip ir pradėjau naudot tuos išmaniuosius laikrodžius, tai man labai ir pasiteisino.

A: Mhm. Jūs dar minėjot, kad galima atsisiųsti įvairias programėles. O gal galit šiek tiek papasakoti tarkim apie kurios nors programėlės tarkim, aaa, naudojimą? Tiesiog pa, pačius ypatumus ir kuom jos tarkim skiriasi viena nuo kitos?

6: Amm, mmm, kur aš turiu pačiam laikrody šiaip labai daug ir nesisiunčiu, nes neppureikia, bet aš turiu laikrodį, tai automatiškai ten dviračio, eee, dviračio programėlė, bėgimo, jėgos ištvėmės. Tai kuo jos skiriasi, tai, pavyzdžiui, bėgimo ir dviračio skiriasi automatiškai, aaa, kad turbūt GPS'as kitaip skaičiuoja, nežinau, ten tą laiką, nes jis yra kitoks, tai galbūt ilgesnis laiko tarpas ir, aaa, kilometrų šiek kitaip skaičiuoja. Tai aš manau, gal tas skiriasi, bet iš esmės tai jie abu rodo ir laiką, ir greitį vidutinį, tiek kad vienu atveju skaičiuoja tavo bėgimą, kitu atveju dviračio ir galbūt, aaa, pagal tai dar išsaugo duomenis ten apie širdies darbą, nes vis tiek skiriasi tiek bėgant, tiek dviračiu važiuojant. O kas liečia jėgos ištvėmės programėles, tai ten labiau gal širdies darbą ir laiką rodo tau. Tai vat ta funkcija tokia, nežinau, vieniem gal naudinga, kitiem ne. Man kartais gerai sekti vien kad širdies darbas yra ir kad tu laiką matai savo treniruotės, bet šiaip kažko ypatingo, tai ten nėra. Nežinau, nebent galima gal atsisiųst ten kur grynai su pratimais jau programėles, bet aš nebandžiau, kažkaip neppureikė.

A: Mhm. Supratau. Tada noriu paklausti, kaip pasikeitė jūsų fizinis aktyvumas prieš išmanaus laikrodžio naudojimą ir tarkim dabar?

6: Eee, pasikeitė į teigiamai. Aš pradėjau daugiau aktyviai judėt, nes kažkaip kai tu seki tuos rezultatus, tai tau motyvacija didesnė ir, sakykim, jeigu reiktų išeit, išbėgt su laikrodžiu ir be laikrodžio, tai be laikrodžio turbūt būtų daug sunkiau prisiverst.

A: Mhm. Supratau. Aaa, tada noriu paklausti, kokius pastebite pokyčius, atsižvelgdama į išmanaus laikrodžio pateikiamus duomenis?

6: Mmm, pokyčiai, tai galbūt kad daugiau judi, nes visada tau primena apie tą judėjimą. Tu tada seki, maždaug žinai savo dienos normą, kad ten, sakykim, padarai 15 000-ių žingsnių, o žiūri, kad, va, šiandien ten 3 000-iai, tai jau automatiškai galvoji, kad nu turbūt mažokai, ką aš čia šiandien visą dieną nieko nenuveikiau, niekur nenuėjau. Tai tau pačiam, kai žinai savo normą, savo fizinius pajėgumus, tai daug lengviau šitai sekti.

A: Mhm. O pastebit kokius nors tarkim kūno pokyčius?

6: [Atodūsis] kūno pokyčius turbūt čia daugiau apskritai nuo, nuo visko, nuo visų treniruočių, nuo mitybos priklausau, bet kad grynai nuo tada, kai laikrodį turiu, tai šiaip sunku pasakyti iš tikrųjų, nes čia gal labiau sekt reiktų. Mmm, bet, aišku, kuo daugiau judi, tuo, tuo daugiau ten į minusą eina tiek, tiek kilogramai, tai čia gal vasarą daugiau, kai ir dviračiai, ir, ir, ir maudynės, ir visą kitą. Bet kad laikrodis konkrečiai tam turėtų įtakos, tai galbūt kažkiek turi, bet ne pagrindinis dalykas, galbūt tik kaip priemonė padėt ten, jeigu iš tikrųjų sieki.

A: Aaa, man dabar smalsu, o yra buvus tarkim tokia situacija, kai, eee, nežinau, įvykdėt tarkim savo dienos tikslą ir tiesiog pasižiūrėjus į laikrodį, pagalvojot, kad, hmm, nu tikrai jaučiu, jaučiu kūne, kad, kad šiandien tikrai daugiau padirbėjau ar, ar kažką vat tokio panašaus? Kur tiesiog pamačiusi duomenis jūs susimąstėt apie savo savijautą, apie jauseną apskritai.

6: Buvo tikrai. Kaip tik vasarą buvo, kai, atrodo, ir ten į treniruotę nueini, su dviračiu pravažiuoji, paplaukio, paplaukioji, tą, tą ir viską seki su laikrodžiu. Ir po to pažiūri, kad, oho, čia šiandien jo, normaliai pavariau, ir taip jau jaučiasi net ir ant raumenų viską, bet toks jau kai tik pamatai tą rezultatą laikrody, kad tiek padarei, tai vat tada atrodo pajauti, kad...

A: Mhm. Supratau. Eee, tada noriu paklausti, dėl kokių priežasčių jūs nusprendžiate užsiimti fizine veikla?

6: Tai aišku, psichinė ir fizinė sveikata. Tai, aš manau, čia turbūt ir pradėjus sunku sustot, kai jau žinai tą naudą, kai tu gerai jautiesi, tai tiesiog. Realiai kiekvienas turi savo poilsio būdą, tai man turbūt tas yra poilsis, kai pailsi kūnas ir siela.

A: Mhm. Eee, o kas jus labiausiai motyvuoja užsiimti fizine veikla?

6: Manau, rezultatai, bet ne tiek, kiek varžybiniai. Aišku, tie rezultatai irgi motyvuoja, bet turbūt kaip jautiesi, nes jeigu, sakykim, ten nubėgi 3-is kilometrus ir tau jau labai sunku ar lipi laiptais ir tau labai sunku, tai turbūt susimąstai, kad, nu, aš taip nenoriu gyvent, norėčiau, kad man nebūtų sunku nei lipt laiptais, nei bėgt, kad aš būčiau pajėgus, sveikas. Tai va. Turbūt todėl labiausiai ir motyvuoja.

A: Mhm. Kitas mano klausimas yra, kokius duomenis apie save esate pateikus išmaniajam laikrodžiui ir kaip manote, ar šie jūsų pateikti duomenys daro įtaką fizinę veiklą reprezentuojantiems duomenims?

6: Aaa, aš esu pateikus, eee, svorį, ūgį, amžių. Tai turbūt tai įtaką daro, eee, kaip, pavyzdžiui, laikrodis automatiškai maždaug skaičiuoja, kiek tu kalorijų sudegini fizinio aktyvumo metu. Tai aš manau, čia tas yra, ta didžiausia įtaka ir, aišku, gali sekti, pavyzdžiui, jeigu pasikeičia tavo svoris, ten numeti ar



panašiai, tai, eee, va čia turbūt svarbiausias dalykas. Kitų duomenų aš kaip ir ne, nesu suvedus į laikrodį.

A: Mhm. Aaa, supratau. Tada noriu paklaust, ar išmaniajame laikrodyje sugeneruotais duomenimis jūs dalinates ir jei taip, tai su kuo ir kodėl?

6: Mmm, šiaip kartais dalinuosi, eee, bėgimo treniruotėm, jeigu ten ilg, ilgesnės distancijos, tai „Instagram“ programėlėj, bet šiaip retai iš tikrųjų. O kodėl, tai, nežinau, kartais smagu pasidžiaugt rezultatais, dar ypač dažnai mėgstam ir su kolegom pa, pa, pabėgiot, tai kažkaip smagiau, kartu lengviau kartu. Ir kai pasidalini, atsiranda irgi tokių ten kaip ir vieni kitus užkrečiam dažnai šituo.

A: Mhm. Eee, bet, eee, kaip suprantu, tais duomenimis dalinates „Instagram“e“, ooo būtent, eee... Žinau, kad kartais būna tam tikros bendruomenės pačioje programėlėje, tai ten nesidalinat, kaip suprantu.

6: Ne, ne.

A: Aha.

6: Nesu įsitraukusi, tai...

A: Mhm. O gal g, maždaug preliminariai galit pasakyti, kiek maždaug žmonių gali pamatyti jūsų tada tuos duomenis pasidalintus „Instagram“e“?

6: Eee, „Instagram“e“, hmm... Nu gal iki, iki kelių šimtų, aš manau. Ne daugiau.

A: Mhm. Ir, eee, tie žmonės, jie yra jūsų draugai, pažįstami ar yra ir nepažįstamų?

6: Eee, praktiškai visi bent jau pažįstami yra, eee, dalis mano, aišku, artimiausių draugų, dauguma pažįstami, o šiaip tokių, kad visai nepažinčiau, tai gal vienas, kitas nebent.

A: Mhm. O ar esat sulaukus, eee, nežinau, kažkokių komentarų arba atsakų į tą informaciją, kuria pasidalinot apie sportą?

6: Dažniausiai taip. Tai pozityvūs, eee, realiai pozityvūs komentarai, kad, na, gerai, šaunuolė ten, visą kitą, tai... Galbūt tokie nebent.

A: Mhm. Ir, eee, kaip jūs jaučiate, eee, gavus tokius komentarus?

6: Gerai, aišku. Tai turbūt ir skatina, viena iš priemonių skatinimo, tai aš manau, gerai pa, kad žmonės dalinas pozityvu, tada, aišku, ir sulauki to pozityvo, tai aš, manau, gerai. Ir aš gerai jaučiuosi, ir tikiuosi, kažkam gal naudinga kuo aš dalinuosi.

A: Mhm. Emm, prieš išmanaus laikrodžio naudojimą jūs sutikote su vartojimo sąlygomis. Ar žinote, kas turi prieigą prie jūsų asmeninių duomenų ir jei taip, galėtumėt įvardinti?

6: Čia sunkus klausimas. Šiaip net ne, neatsimenu tiksliai, bet, eee, manau, kad Garmin gal pats varto, nu, pats gamintojas Garmin, aš manau. Bet šiaip tiksliai tikrai 100-u procentu negaliu atsakyti.

A: Mhm. Eee, o kaip jaučiatės davusi šį sutikimą?

6: Nu, aišku, nėra fainai, kai prie bet kokių mūsų duomenų kažkas gali prieiti ir juos valdyti, bet turbūt reik suvokti, kad toks amžius, tiek prie telefono gali, ne vien mes galim prieiti prie savo telefonų, tiek prie, aaa, Garmin programėlių, tai turbūt tiesiog reik tuos duomenis atsakingai valdyti. Ir žinot, kokius pateikiame. O šiaip tai bent jau, eee, duodama sutikimą aš kažkokių taisyti neturėjau duomenų, kurių ten atskleidimas turėtų kažkokią įtaką ar žalą man labai.

A: Mhm. O gal galėtumėt įvardinti arba nuspėti, kaip šie duomenys yra panaudojami?

6: Mmm, galbūt, aš spėju, bendrai statistikai. Pačių vartotojų, sakykim, kokie žmonės va būtent naudoja, kad ir Garmin laikrodžius, ar tas programėles, kokį fizinį aktyvumą, kokio amžiaus, galbūt net kokio svorio, svorio, tai galbūt bendrai tai statistikai.

A: Mhm. O daugiau minčių, kas, kaip galėtų būti panaudojami?

6: Mmm, šiaip ne, nelabai minčių turiu daugiau.

A: Mhm. Supratau. Tada noriu paklausti, ar esate susidūrusi su situacija, kai išmanaus laikrodžio pateikiami duomenys pasirodė neteisingi ir jeigu taip, tai kaip jūs jautėtės, reagavot?

6: Mmm... Galbūt tokia smulkmena, kad pas mane ten dar skaičiuoja, kiek vandens išgeri stiklinių, sakykim, kad galbūt aš ir pati nusistačius ne taip esu, tai kartais neteisingai parodo, nu nes turbūt logiška, kad laikrodis neseks, kiek tu stiklinių išgeri vandens, nebent tu pats ten kažkaip skaičiuoji ir įvedinėji. Bet šiaip tokių kažkokių neatitikimų, tai nelabai užfiksavau. Turbūt reiktų tikrinti, aišku, tą patį širdies darbą galbūt ne vien su laikrodžiu, dar su kitais prietaisais matuoti ir žiūrėti, ar atitinka, o kai aš netikrinu, tai tiesiog pasitikiu tais duomenimis, kurie yra.

A: Mhm. O jeigu kad ir su ta stikline vandens šioks toks neatitikimas, tai kaip jūs jaučiatės dėl to?

6: Mmm, atrodo, kad turėtų tas laikrodis jau viską rodyti. Pirmas toks įspūdis, bet tada pagalvoji, kad čia tiesiog daiktas ir, nu, kad tu pats jeigu neskaičiuoji, tai niekas nepaskaičiuos. Tai kad nereik galbūt tą, 100-u procentu pasikliauti vien laikrodžiu. Reik, kad ir dar pa, pagalvot.

A: Supratau. Tada noriu paklausti, ar buvote susidūrusi su situacija, kai fizinės veiklos atlikimo metu pamiršote užsidėti išmanųjį laikrodį ir jei taip, tai kaip tada jautėtės?

6: Taip, buvo. Tai labai trūko man jo. Jaučiaus lyg kažko trūktų ir lyg kažkaip neužfiksuočiau to rezultato, ir tokia šiek tiek gal nežinomybė, sakyčiau, nes tada jau nežinai, nei širdies darbą, nei laiką, tai toks galbūt kaip jau įprotis pasidarys su laikrodžiu viską daryt ir kontroliuot, ir matyt, sekti duomenis.

A: Mhm. O jeigu reikėtų įvardinti emociją?

6: Mmm... Gal toks nusivylimas, nežinau, kad vat nepa, nepasiemei vat, nepaseksi, nepažiūrėsi.

A: Mhm. Jūs sakėt, kad, eee, neužfiksuoja rezultato ir man čia dabar tiesiog toks klausimas, ooo nebuvo tokio jausmo tarsi ta treniruotė, kurią jūs atlikot be laikrodžio nesiskaitytų? Arba, ar, ar nebuvo to tokio jausmo, kad, eee, kad maždaug, eee, na, čia kaip ir sportavau, bet kaip ir ne? Man klausimas vat čia yra.

6: Nu iš d, iš d, iš dalies, jeigu buvo, nes tu kaip ir neturi to užfiksuoto rezultato, bet tu, sakykim, jau plius minus žinai, jeigu ta pati treniruotė, kad tu žinai, kiek maždaug ji užtruko, kiek tu sudeginai ir pats jauti, kiek tu padarai. Tai gal sakyčiau tik iš dalies, nes tu vis tiek žinai, kad jin buvo, kokias jin buvo, tik tiek, kad neturi to tokio kaip parašyta rezultatai.

A: Mhm. Tada dar noriu paklausti, ar esate susidūrusi su situacija, kurios metu jautėte nuovargį, skausmą ar kitą fizinį diskomfortą ir vis tiek nusprendėte užsiimti fizine veikla, naudodama išmanųjį laikrodį ir jei taip, tai tuomet, kodėl taip nusprendėt?

6: Mmm. Taip, buvo, aš manau, tokių situacijų, bet tiesiog, nes atrodo, jau pradėjai, tai norisi pabaigt tą savo treniruotę, tai galbūt tai ir skatina. Ir, aišku, galbūt laikrodis irgi prie to prisideda, nes tu jau kaip ir sekį tuos rezultatus, viską, nori juoš, juos užfiksuot, tai toks ir yra noras pabaigt iki galo.

A: Mhm. Bet o koks būna tada požiūris, ar, ar sportuodama... Aplanko mintys, kad gal čia šiek tiek negerai mano kūnui, bet vis tiek reikia, ar čia toksai suvokimas, kad nieko čia blogo? Ta prasme, kaip, kaip, kaip tada jūs suvokiat tą situaciją, kai jaučiat skausmą ir vis tiek sportuojat?

6: Na, kad galbūt tai praeis ir reikia tai išvert, nes ne visada būna lengva, ne visada būna geros dienos, būna visokių, bet kad ir kokios jos būtų, nereik mest, nes tada rezultato dažniausiai nepasieksim, tai kartais reik to per negaliu.

A: Mhm. O jeigu tarkim tas nuovargis, skausmas ar fizinis diskomfortas būna prie treniruotės, o ne pačios treniruotės metu atsiradęs, tai kaip tuomet būna?

6: Na, tada stengies kažkaip, jeigu įmanoma, dar susitvarkyt su tuo. Žiūrint, koks tas din, diskomfortas ir skausmas, jeigu tai yra jau labai žiaurus, nepakeliamas, tai nu būna kad ir nesikankini ten toj treniruotėj, bet jeigu ži, jauti, kad galėsi pakentėt ir išvert tą treniruotę, tai tada ir darai.

A: Mhm. Aaa, tada dar noriu paklausti, o kas jus labiau skatina sportuoti, ar vidinė motyvacija, laikrodžio priminimai, kažkokie apdovanojimai, o gal kokios kitos paskatos, išoriniai dirgikliai, trigeriai, kaip sakant?

6: Manau, vidinė motyvacija. Taaai turbūt rezultatai ir ta gera savijauta. Tai pagrindinis dalykas turbūt gera savijauta. Kaip išsivalyt dantis kiekvieną dieną, tai ir fizinis aktyvumas turbūt tas pats.

A: Mhm. Aaa, čia buvo mano paskutinis klausimas iš tikrųjų, bet dar norėjau paklausti, gal šio pokalbio metu jum dar kilo kažkokių idėjų arba situacijų, kuriomis norėtumėt pasidalint?

6: Mmm. Kad čia gana daug, daug išklausinėjot [juokas]. Daugiau negu dar apie tą laikrodį buvau pagalvojus, bet šiaip tai pagrindinius dalykus turbūt kaip ir apkalbėjom, tai kaip, kaip ir naudoji net kažkaip jau po to net nebejauti to laikrodžio, nes jis toks įprastas labai pasidaro ir kai jo nėra, trūksta, tai...

A: Mhm. Supratau. Gerai tada, ačiū už pokalbį.

## 7 (V)

A: Sveiki. Esu Vilniaus universiteto Politikos ir medijų programos II kurso studentė Kamilė Barkauskaitė. Šiuo metu rašau baigiamąjį magistro darbą, kurio tema yra *Fizinio aktyvumo programėlės „Strava“ ir išmaniųjų laikrodžių vartotojų kūno samprata*. Atlieku tyrimą, kurio tikslas yra nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja ar palaiko fizinio aktyvumo programėlė „Strava“ ir išmanieji laikrodžiai. Tyrimo metu surinkta informacija yra konfidenciali, tai jūsų vardas, pavardė ir gauti duomenys nebus viešai publikuojami už tyrimo ribų kitais nei tyrimo tikslais. Iiir gal dabar galėtumėt prisistatyti, tai pasakyti savo vardą, pavardę, amžių ir ar sutinkate dalyvauti šiame tyrime.

7: Eee, jo. Tai esu [vardas, pavardė]. Šiuo metu man 24-eri ir, eee, taip, sutinku.

A: Tai pirmiausia norėčiau jūsų paklausti, kokia sportine veikla užsiimate?

7: A, užsiemu, aaa, bėgiojimu ir važinėjimu dviračiu. Eee, plentiniu.

A: Mhm. Ir gal tada galėtumėt pasakyti, kodėl užsiimat būtent šia sporto šaka? Tiksliau šakomis.

7: Amm, bėgiojimas, eee, atsirado tiesiog, eee, iš darbo kolegų, kurie, eee, labai propogavo šitą sporto šaką ofise ir pas mus kaip tik vienas iš tokių darbuotojų privalumų, kad darbas kaip tik apmoka profesionalaus trenerio, bėgimo trenerio, aaa, treniruotes. Ooo važinėjimas plentiniu dviračiu prasidėjo visai netikėtai, aaa, kuomet tiesiog užklydau prieeee, ties Tour de France, aaa, transliacijom ir, eee, nuo to kažkaip viskas prasidėjo ir užėjo ta karštinė. Sakyčiau, kad net važinėjimas dviračiu yra aukščiau bėgi, bėgimo.

A: Mhm. O ar esat bandęs kurį laiką užsiimti kita sportine veikla?

7: Aaa, galit pakartoti?

A: Ar, eee, esat užsiėmęs dar kokia nors sportine veikla anksčiau tarkim?

7: E, jo. Esu anksčiau žaidęs, aaa, lauko tenisą ir, galima pasakyt, aaa, atstovavau vos ne kaip ir gimnazijos, eee, bėgimo komandoj ties sprinto rungtimis.

A: Mhm. Supratau. Eee, tada noriu paklausti, koku tiksliai išmaniuoju laikrodžiu naudojates? Gal galit pasakyt gamintoją ir modelį?

7: Aha. Naudojuosi šiuo metu Samsung Gear s3-im. Aaa, tačiau planuoju pasikeisti į Garmin laikrodį artimiausiu metu.

A: Mhm. Eee, supratau. Tada noriu paklausti, dėl kokių priežasčių jūs pradėjote naudotis išmaniuoju laikrodžiu?

7: Aaa... Aš manau išmaniojo laikrodžio naudojimas prasidėjo pas mane, eee, kad ir kaip keista būtų, ne dėl sporto. Aaa, tuomet, emm, visai galbūt buvo naujas atsiradęs dalykas tuo metu, aaa, ir, eee, bandžiau kaip tik įeiti būtent į tą vi, visą sferą iir tuo pačiu dar norėjosi išbandyti bekontakčius mokėjimus su laikrodžiu, kas, eee, irgi, aaa, buvo visai naujas dalykas, toks šiek tiek, eee, pasijusti ateityje [juokas], jeigu galima taip apibūdinti. Aaa, tačiau, aaa, kuomet pradėjau, aaa, važinėti dviračiu ir bėgioti, aaa, pastebėjau tą potencialą, kad tiesiog išties yra lengviau sekti visus duomenis, aaa, ir taip ir, aaa, nu jisai, tiesa, kuom, tikriausiai pagrindinis mano dabar naudojas, eee, to išmaniojo laikrodžio, bet jis prasidėjo dėl pagrinde technologijų, eee, eee, mėgimo.

A: Mhm. Ir gal tada galėtumėt pasakyt, eee, prieš kiek laiko jūs įsigijote savo pirmąjį laikrodį?

7: Aaa, įsigijau prieš... Aaa, 3-is metus.

A: Mhm. Ir kiek iš viso galit pasakyt, kad laiko naudojates išmaniuoju laikrodžiu bendrai?

7: Aaa, manau drąsiai galiu sakyt tuos 3-is metus, tačiau ten buvo galbūt labiau kaip bendrinio laikrodžio naudojimas, o ne, eee, sporto, eee, rūšim, aaa, pačiam sportui jis buvo gal naudojamas apie metus su puse. Aaa, bet jeigu taip nuolatiniu naudojimu, tai 3-is metus.

A: Mhm. Tada noriu paklausti, pagal kokius kriterijus jūs rinkotės išmanųjį laikrodį?

7: Aaa, tuo metu nelabai buvo daug, galima pasakyt, žaidėjų, eee, toj, toje rinkoje ir S, Samsung buvo vienas kaip, eee, galima sakyt, vedančiųjų brand'ų, aaa, išmaniųjų laikrodžių, eee, gaminime, eee, tuo, tai aš pasirinkau jį ir tuo metu atrodė, jog, eee, labiausiai funkcijų turintis laikrodis, aaa, iš

tarkim bekontakčių mokėjimų pusės arba net ir tų pačių sensorių, kurie yra, eee, laikrodyje. Aišku, tas vėliau pasikeitė, tačiau tuo metu buvo pagal tuos prioritetus.

A: Mhm. Ir jūs minėjot, kad dabar planuojate keisti laikrodį, tai gal galėtumėt įvardinti priežastis, kodėl?

7: Aaa, jo. Planuoju keisti į Garmin'ą. Galbūt dėl to, kad, eee, dabar ekskluzyviai naudoju laikrodį, eee, sporto priežastim ir tiesiog, eee, Garmin laikrodžiai yra dar labiau pritaikyti tam su tikslesniais sensoriais ir galimybe sujungti dar ir kitokius sensorius tarkim, aaa, bėgiojimui ir šiaip važinėjimui dviračiu su prie krūtinės tvirtinamu, eee, širdies pulso matuokliu, eee, dėl tikslumo, eee, tuolab, eee, derinti visas kitas jau sporto rūšis tarkim su plaukiojimu yra šiek tiek atsparesnis ir, eee, geresnis galbūt susi, susisiekimas yra iš pačio ryšio pusės, kadangi jau Garmin laikrodžiai, jie ga, turi savyje, eee, GPS funkciją tiesiog su palydovu, kas tikrai padeda gerai įrašinėti būtent, eee, pačias veiklas į „Stravą“ programėlę.

A: Mhm. Supratau. Eee, tada noriu paklausti, kaip jūs reaguojate į išmanaus laikrodžio jums siunčiamus pranešimus?

7: Aaa... Jeigu pažiūrėjus iš tos pusės, ar jie, aaa, šiek tiek kartais būna irzlūs, tai sakyčiau, visiškai ne. Eee, bet, nu bet vos tik įsigijęs, eee, tą išmanųjį laikrodį iš karto pasidariau viską, kad man mestų tiktai man aktualias žinutes ir, eee, tuo pran, naujus pranešimus. Aaa, tai sakyčiau, kol kas atitinka, eee, visus tuos poreikius ir ne, per daug nelenda į, į mintis, kai koks nors pop up'as būna.

A: Mhm. Eee, aktualios žinutės. Gal galit jūs, eee, papasakoti, būtent kuriuos pranešimus esat pasilikęs įjungtus?

7: Aha. Esu pasili, pasilikęs, emm, telefono skambučius, žinutes, aaa, „Facebook'o“, eee, pranešimus, „Messenger'io“ pranešimus, aaa, taip pat naudoju „Slack“ programėlės pranešimus, aaa, ir elektroninio pašto. To, tokie pagrindiniai būtų.

A: Mhm. O ar gaunate pranešimus, kurie būtų susiję su sportu? Ten, nežinau, tarkim, eee, pajudėkite arba ten kažką panašaus.

7: Amm, iš tokių, eee, nelabai, kadangi pas mane vienintelė sporto programėlė yra „Strava“, bet jie yra labiau, kad pats naudotojas, eee, įveda s, savo ten tą veiklą ir jie labai neturi kokių nors iš savęs, eee, reklaminių žinučių arba kažkas tokio, arba kokių nors skatinančių žinučių.

A: Mhm. Tai pagrindiniai jūsų pranešimai, kuriuos gaunat, kaip suprantu, yra informaciniu turinio, ar ne?

7: Mmm, taip.

A: Iš komunikacinio tiksliau.

7: Eee, iš komunikacijos.

A: Taip. Supratau. Tada noriu paklausti, kokios išmanaus laikrodžio funkcijos jums kelia motyvaciją, eee, arba yra itin naudingos, jūsų manymu?

7: Mmm, eee, GPS funkcija būtų s, tikriausiai pati naudingiausia, aaa, tuolab, kad ir pats tas bekontaktis mokėjimas, nors [atsikreškimas] gal labiau einant laikui tas prarado savo, eee, tiesa, gal žavesį, kai dabar visi įprato prie to. Emm, sakyčiau būtent tas žinučių gavimas dėl to, kad nereikia tiesiog išsitraukinėti telefono arba kažko tokio ir tuolab, aaa, nuotolinis valdymas ten pačio telefono, eee, iš laikrodžio, eee, ir tas labiausiai pasireiškia žiemos metu tikriausiai, kai visi tiesiog ne, nenori traukti, trauktis telefono iš kur nors, ten savo striukių ir panašiai. Tai tiesiog tas laikrodžiooo, galimybė valdyti laikrodį, tiesiog galbūt net ir atsiliepti per jį yra, eee, labai praktiška ir tikriausiai labiausiai atsiliepia, eee, tame naudos atgavime, už ką tu ten, buvo mokėta už laikrodį.

A: Mhm. Eee, čia iš tikrųjų klausimas šiek tiek iš dviejų dalių, tai gal dar norėčiau grįžti į pirmąją dalį, tai, emm, kokios funkcijos jums kelia motyvaciją sportuoti? Jeigu galit jas išskirt.

7: Hmm. Amm, motyvacijos sportuoti, emm, sa, prieš, aaa, įsigijant jau kokių, eee, trečiųjų šalių, eee, matuoklius sensorius, tai buvo pats širdies matavimas, kadangi labai aktualu būdavo, eee, pačiam duomenų sekimui ir tobulėjimui sporto pusės, tai visada, eee, motyvuodavo labiau sportuoti, kad tiesiog aš geriau galiu su, matyti tuos, aaa, savo rodmenis ir pažiūrėti, kaip aš laikausi būtent tuos, eee, to bėgimo arba to važiavimo metu.

A: Mhm. Supratau. Tada kitas mano klausimas yra, kaip pasikeitė jūsų fizinis aktyvumas prieš laikrodžio išmanaus naudojimą ir tarkim dabar?

7: Aaa... Sakyčiau, kad žymiai padidėjo. Aaa, bet negalėčiau sakyti, kad tai būtų, eee, didžiaja dalimi vien dėl laikrodžio įsigijimo. Aaa, labiau buvo tas laikrodžio padidėjęs naudojimas dėl to, kad pavyko susieti, aaa, tašką tarp sportavimo ir kaip įrankio panaudojimo. Aaa, tačiau tikrai, eee, padėjo geriau sustyguoti, eee, bėg, eee, sportavimo, eee, planus, tiesiog žinant, kad yra tasai įrankis ir, aaa, galima mažiau įdėti, aaa, pani, vardo į tą visą planavimą.

A: Mhm. Tai ar galima sakyti, kad laikrodis jums padėjo įvesti šokią tokią discipliną, kas liečia fizinį aktyvumą?

7: A, tikrai, tikrai taip. Ir ypač iš duomenų sekimo pusės, kad toliau koreaguoti tuos sportavimo planus ir tos disciplinos laikytis arba tiesiog ją net ir toliau ugdyti.

A: Mhm. O tarkim kai jūs dabar sportuojate, ar jūs laikotes, eee, griežto tvarkaraščio, kad ten pa, pavyzdys, ten pirmadienį, ten ketvirtadienį būtinai turit išbėgt ar jūs šiek tiek laisviau laviruojate?

7: Amm, labai priklauso, aaa, tarkim šiltesniais metų laikais, aaa, tas ir buvo, kad, eee, tam tikromis dienomis, eee, skiriu išbėgimui ir arba važiavimu dviračiu. Aaa, aišku, ne, nepriklausydavo valanda, čia jau labai tada priklauso, kokias da, po darbo faktoriai ir jau kitos laisvo laiko valandos. Aaa, dabar, sakyčiau, yra šiek tiek, eee, laisviau, eee, bet, eee, kredituočiau tam, kad tiesiog jau yra tas, eee, plano sekimas ir jau žinojimas, eee, kurios dienos tarkim ma, yra, man geresnės, eee, tai fizinei rūšiai arba kitai. Aaa, bet sakyčiau, vis dar išlieka gana toksai griežtas, kad tikrai yra toks, eee, balsas gale galvos, kad, eee, čia dabar yra koks nors penktadienis arba ta diena ir jau kurį laiką nebėgau, reiktų tikrai išbėgt.

A: Mhm. Supratau. Eee, dar noriu paklausti, kokius pastebite pokyčius, atsižvelgdamas į išmanaus laikrodžio pateikiamus duomenis?

7: Eee, kokius pokyčius? Emm, na, sakyčiau, kad tikriausiai pats tas, eee, širdies ritmo matavimas, kadangi spor, sportuoju būtent būtent pagal širdies ritmą ir stengiuosi mažinti jį ant anksčiau, eee, sporto rūšių, aaa, tai tas būtų pagrindinis, kas, kas labiausiai keičiasi, aaa, ir labiausiai į kurį a, atkreipiu dėmesį, ooo, aišku, pasitaiko ir tarkim bėgimo, mmm, vadinkim, viso to s, s, spartumo, aaa, žingsnių matavimo ir taip toliau. Čia labiau galbūt būtų tokie, eee, kasdieniai, eee, lengvo sporto, vadinkim, ar lengvo fitneso. Taaai jo, šitie būtų 2-u, į kuriuos atsižvelgiu ir kuriuos š, eee, ti, tikrai galbūt koreguoju savo dieną, pasižiūrėdamas, galbūt man tarkim reiktų daugiau pabėgt arba kažkas tokio.

A: Mhm. Ooo ar pastebite kažkokius konkrečius tarkim kūno pokyčius. Mmm, čia galiu duoti tokią visiškai hipotetinę, eee, situaciją tarkim ten pamatote laikrodyje, kad žymiai padarėte daugiau nei, negu turite savo tarkim kažkokį tikslą ir tarkim pagalvojot, kad, aha, tikrai jaučiu savo kūne tikrai, kad buvo didesnis tas darbas. Ar kada nors tiesiog buvo duomenų stebėjimas ir paskui kažkoks apmąstymas, susijęs su kūnu?

7: Aaa, jo. K, kadangi tos sporto rūšys, kurias atlieku, jos galbūt labiau iš ištvėrmės pusės, tai tikrai paaa, pastebėjau, kad, eee, tas pats rezultatas net akivaizdžiai iš duomenų ir skaičių prasmės, jisai gerėja. Aaa, ir tuolab pati savijauta, aaa, pačio sporto metu ir, eee, pasižiūrėjus tada jau po to bėgimo arba po važiavimo, į tuos duomenis, aaa, tiesiog galima jau pa, pasitvirtinti tas, eee, hipotezes.

A: Mhm. Supratau. Tada noriu paklausti, dėl kokių priežasčių jūs nusprendžiate užsiimti fizine veikla?



7: Aaa, sakyčiau, kad labiau dėl hobbio pusės, kadangi tarkim iš dviračių pusės, taaai prasidėjo labiau ho, kaip hobbis, eee, ir meilė sportui negu koks nors, eee, siekimas, eee, fiziškai sustiprėti. Aišku, tai yra, eee, irgi labai geras šalutinis poveikis to. Aaa, ir iš bėgimo pusės, sakyčiau, kad, eee, eee, galima sakyti asmeninis goal'as nubėgti maratoną ir treniravimasis link to, labiau tokie pasiekiami, eee, milestones, eee, pačiam sau.

A: Mhm. O kas labiausiai motyvuoja užsiimti fizine veikla?

7: Iš bėgimo pusės sakyčiau, kad kolegos. Aaa, kadangi pas mus labai yra, vaaa, varžomasi ofise su, su bėgimu, o iš dviračių pusės, aaa, gebėjimas kada nors tiesiog sudalyvauti tose pačiose rungtyse, kurias aš stebiu Tour de France ir kažkas, aišku, labiau gal iš, eee, megėjiško lygio, žinome [juokas], bet irgi norisi patirti tą visą sporto azarto jausmą ir yra poreikis treniruotis link to, kad pagaliau būtų galima tą padaryti.

A: Mhm. Aaa, man labai dar yra įdomu, kadangi minėjot, kad su kolegomis čia kartu bėgiojimas vyksta, tai o būna tarkim bendrų bėgimo susibūrimų, kaip sakant, ar, ar, ar bėgat vienas tiesiog?

7: Aaa, paprastai bėgu vienas, jeigu būna individualios treniruotės, bet mes tikrai turime su savo kompanija tokias, eee, savaitės dienas, sakyčiau, kas dvi savaites, kur mes tiesiog bėgame po 7-is kilometrus tokiu lengvu prasibėgimu ir kadangi dirbu, eee, su startuoliai, tai būna tiesiog toks startuolių founder'ių ir kitų, eee, darbuotojų bendras bėgimas.

A: Mhm. Supratau. Aaa, tada noriu paklausti, kokius duomenis apie save esat pateikęs išmaniajam laikrodžiui ir kaip manote, ar šie jūsų pateikti duomenys daro įtaką fizinei veiklai reprezentuojantiems duomenims?

7: Aaa, iš tos pusės, esu pateikęs galbūt tokius bendrinius, eee, kaip savo ūgį, savo amžių, svorį, aaa, eee, jo, būtų maždaug galbūt tokie. Aaa, kažko daugiau, mmm, nesu labai pateikęs. Galiausiai viskas eina iš mobilaus įrenginio, kuriame galbūt yra daugiau mano asmeninės informacijos. Amm, eee, irrr kaip tai galėtų įtakoti, manau, kad tiesiog reprezen, galbūt pačios tos sveikatinimo programėles, kurias vėliau, aaa, kuria tarkim pats Samsung'as arba ten koks nors kitas laikrodžių gamintojas, aaa, gali geriau, apti, optimizuoti ir sukurti tas, tuos treniravimosi režimus būtent tokio svorio, amžiaus, ūgio žmonėm, tokio paties kūno sudėjimui.

A: Mhm. Bet aš čia šiek tiek kitokio atsakymo tikėjau, nes aš labiau klausiu, ar manot, kad būtent tai, kad jūs pateiktėt savo ūgį, svorį ir tarkim metus, ar tai daro įtaką tiems duomenims, kurie yra generuojami jums?

7: Aaa, manau, kad taip. Aaa, tiesą sakant, tarkim tų kokių nors planų, kurie galėtų atsižvelgti į tą mano, į pradinę, į pradinius įdėtus duomenis, nelabai naudoju, kadangi bėgu jau su treneriu. Aaa,

tačiau priešingu atveju, aaa, manau, darytų tikrai neblogą įtaką, kadangi, amm, aaa, galbūt tarkim su dviračio važiavimu pačiu, eee, yra tam tikri planai, kuriuos aš sekdavau, jie tikrai turėdavo įtakos, nes jie atitinkamai man paskirdavo mano pradinius žingsnius, kaip aš turėčiau, aaa, sportuoti, eee, ir kokius rezultatus pasiekti būtent pagal tuos duomenis ir žiūrėt, ar galėsiu patobulėti.

A: Mhm. Supratau. Eee, dar noriu paklausti, ar išmaniajame laikrodyje sugeneruotais duomenimis jūs dalinates ir jeigu taip, tai tada su kuo ir kodėl?

7: Tuoju, palaukit. Galėtumėt man gal pakartot? Užsidėsiu ausines.

A: Aha. Tai klausiau, ar išmaniajame laikrodyje sugeneruotais duomenimis jūs dalinates ir jeigu taip, tai tada su kuo ir kodėl?

7: Aaa, pagrinde būtų su „Strava“, kadangi visus, eee, tuos surašytus duomenis tiesiog ir publikuoju savo „Strava“ profilyje. Aaa, o su dviračiu susijusiame sporte, eee, įrašinėju į paties galbūt dviračio, aaa, kompiuterio gamintojo, aaa... Prietaisą, kuris vėliau yra, eee, perkeliamas į jų svetainę, kur tada irgi aš irgi dalinuosi į „Stravą“ viską.

A: Mhm. Ir gal galit preliminariai pasakyti, kiek žmonių „Stravoje“ gali matyti jūsų duomenis?

7: Aaa, šiuo metu, jeigu neklystu, apie 20-imt.

A: Mhm. Ir tie 20-imt žmonių yra jūsų draugai, pažįstami, nepažįstami?

7: A, jo. Jie yra kolegos, eee, ir pagrinde buvę kurso draugai.

A: Mhm. Ir tada gal galėtumėt pasakyti, kodėl jūs dalinates savo duomenimis?

7: Aaa, su, eee, kolegomis mes tiesiog žiūrime vienas kito, kaip, kaip tobulėjame, eee, ir irgi būna labiau iš tos rungtyniavimo perspektyvos, a, o su kursiokais tiesiog labiauuu naudo, eee, žiūrime į „Stravą“ kaip į tą, na, dar vieną socialinį, eee, puslapį, socialinių medijų puslapį ir, eee, irgi kartais pasižiūrime k, kas ką tokio veikia iš sporto aktyvumo pusės.

A: Mhm. Supratau. Amm... Gal dar norėčiau paklausti, o būtent tas dalinimasis, ar jisai yraaa tiesiog šiaip smagi veikla, ar jaučiat šiokią tokią motyvaciją, kai lyginates, jeigu lyginates. Tiesiog, aaa, kaip, kaip, kaip žiūrite į patį tą procesą tada dalinimosi?

7: Aaa, pagrinde į savo, į „Strava“ duomenis dėl to, kad labai yra geras vos ne kaip ir aktyvumo dienoraštis, kur galima matyt savo duomenis iš anksčiau ir tada žiūrėti po kažkiek laiko, po, kiek aš patobulėjau, aaa, bet, aaa, pagrinde visai, eee, laisvai žiūriu į visą tą dalinimąsi. Atrodo, tiesiog kaip yra pa, pati „Strava“ sukurta tam, kad visi galėtų šiek tiek, eee, pasimatuoti vienas prieš kitą savo fizinio aktyvumo ir gebėjimais.

A: Supratau. Emm, prieš išmanaus laikrodžio naudojimą jūs sutikote su vartojimo sąlygomis. Ar žinote, kas turi prieigą prie jūsų asmeninių duomenų ir jeigu taip, tai gal galėtumėt įvardinti?

7: Aaa, suuu išmaniuoju laikrodžiu, tai buvo, aaa, Samsung'as specifiškai, kadangi vis tiek, aaa, visos, aaa, laikrodžio būtinam naudojimui, aaa, susijusios programėlės yra būtent Samsung'o, tai jie apdoroja tuos duomenis. Aaa, ir galima gal būtų pasakyti „Strava“, kadangi būtent į ją ir viską įkelineju, bet čia jau būtų toks labiau, eee, po to laikrodžio viso sudiegimo, eee, dalykas.

A: Mhm. Ir dar tada norėčiau paklausti, kaip jūs jaučiate davęs šį sutikimą?

7: Aaa, galiu pasakyti, kad tikrai labai per daug nesijaudinu, eee, žinau, kad tarkim GDPR yra gana stipriai įsigaliojęs pas mus Europoje ir labai griežtai baudžiamas, tai kol kas, aaa, dvejonų nelabai yra ir ne, nesu girdėjęs, kad tarkim būtų kokių nors nutekėjimų iš, eee, Samsung'o pusės arba „Stravos“, tai visai kol kas dar gerai jaučiuosi ir kadangi yra kitokių nutekėjimų įvykę, taaai tikiu, kad tiek, eee, būtent Samsung'as ir „Strava“ užsitikrina, aaa, būtent tą saugumą, kadangi tuo labiau jie būtų pagrindė kompanijos, kurios taikytųsi tą padaryti.

A: Mhm. Supratau. Eee, o gal galėtumėt įvardinti arba nuspėti, kaip šie duomenys yra panaudojami?

7: Aaa, tai vienas iš, eee, tų, aaa, panaudojimų galėtų būti pats tas, eee, sporto programėlių, eee, gerinimas, o kitas būtų, na, tarkim iš Samsung'o pusės, kad ir tos pačios „Strava“ galėtų būti, ti, tikrai ma, marketinginiam tikslam, eee, tiem duomenim, kiek yra vartotojų, kiek ir, eee, naudoja jų pro, programėles, laikrodžius. Aaa, tai būtų pagrindė tokie.

A: Mhm. Tada noriu jūsų paklausti, ar esate susidūręs su situacija, kai išmanaus laikrodžio pateikiami duomenys jums pasirodė neteisingi ir jeigu taip, taaai kaip tuomet reagavot, aaa, arba jautėtės?

7: Aaa, jo. Iš pat pradžių aš naudoju savo išmanųjį laikrodį, kad, eee, sporto metu tikrintų tą širdies pulsą, tačiau tikrinimas nuo riešo nėra toks, eee, pavadinkim, tikslus, taaai pamatęs tokius labiau neatitikimus iš pat pradžių, na, jie buvo gana maži, tai nelabai kreipiau dėmesio, bet galiausiai tiesiog pratęsiant tą veiklą norėjosi, aaa, kažko tikslesnio, aaa, ir dėl to aš kaip ale reakcija, įsigijau jau patį ant krūtinės ląstos dedamą širdies matuoklį. Kad tiesiog pakeistų tą funkciją laikrodžio.

A: Mhm. Eee, dar noriu paklausti, ar buvot susidūręs su situacija, kai fizinės veiklos atlikimo metu pamiršot užsidėti išmanųjį laikrodį ir jeigu taip, taaai kaip tada jautėtės arba reagavot?

7: A, esu pamiršęs vieną kartą, tačiau aš visada nešiojuosi mobilų, kadangi mano Samsung išmanusis laikrodis neveikia pats vienas iš savęs, tarkim iš, aaa, GPS duomenų sekimo, taaai aš tiesiog, eee, naudoju telefoną tam „Stravos“ sekimui ir irgi, jis yra susietas su širdies matuokliu, tai tiesiog naudodavau telefoną kaip matymo tų duomenų. Nebūdavo taip patogų, bet, eee, pilnai atliko funkcijas irgi.

A: Mhm. Taaai kaip jūs tuo metu jautėtės? Tiesiog radot kitą sprendimo būdą ar kaip?

7: Aha. Eee, jo. Kadangi tai vyko vidury bėgimo, kai susipratau pažiūrėti laikrodį, eee, šiek tiek, eee, buvo nu, nu, nusivylimo, eee, iš, iš mano užmarštumo, aaa, tačiau esu pagalvojęs į priekį būtent tokiai situacijai, kad dėl to t, tas ir telefonas labai pra, prisidėjo, tai gal pavadinkim, buvo toks vienos sekundės nusivylimas, bet susitaikymas, kad tiesiog tą pa, tą pačią funkciją turėjau kitoj kišenėj.

A: Mhm. Supratau. Dar noriu paklaust, ar esat susidūręs su situacija, kurios metu jautėte nuovargį, skausmą ar kitą fizinį diskomfortą ir vis tiek nusprendėte užsiimti fizine veikla, naudodamas išmanųjį laikrodį ir jeigu taip, tai kodėl taip nusprendėt?

7: Amm, jo. Taaai buvo kelis kartus tiesiog dėl bėgimo. Aaa, eee, treniruoč su, pačio jau plano bėgimo treniruočių, aaa, kur tiesiog jau po darbo jau jaučiaus fiziškai nelabai galintis tą daryti, bet, na, tuo metu dar tikrai griežtai laikiausi to plano. Aaa, taaai vat buvo keli tokie momentai, kur, na, tiesiog jau turėjau tą patį laikrodį įsidėjęs, kadangi naudoji tiesiog irgi kaip paprastą laikrodį, aaa, ir tiesiog irgi išbėgdavau pabėgioti tokiu metu.

A: Mhm. Ir kaip jūs tuomet vertinot tą situaciją, ar čia buvo, mmm, emmm, dabar galvoju, kaip suformuluoti, ar čia buvo labiau toks pasiryžimas, trūks, plyš, kaip sakant, stengtis įvykdyti tos dienos savo tikslą ar jūs galvojot, kad čia nieko tokio, kad yra skausmas ir, ir, ir vis tiek, ar kaip? Tiesiog, eee, bendras pamąstymas apie tą situaciją.

7: Eee, pats nuovarg, pačio kokio nors skausmo nebuvo, labiau iš nuovargio pusės, tačiau, aaa, sunkiausias tas yra momentas būna pačioj pradžioj, bent jau įsibėgti, tai jeigu labiausiai norisi tiesiog sustoti. Aaa, taaai gal buvo toksai apmąstymas, kad, na, reikia nubėgti šią dieną ir tiesiog, kad vėliau, eee, palengvės ir, eee, buvo jau klausimas, eee, ar aš tas 10-imt minučių pradines užbėgsiu gi sau gerai užsimotyvuodamas ir tada toliau viskas eisi, eee, normaliau.

A: Mhm. Aaa, gerai. Dar tada noriu paklausti, o kas jus labiau skatinaaa sportuoti, ar vidinė motyvacija, laikrodžio kažkokie niuansai ar apdovanojimai, ar kažkokios, aaa, gal kitos paskatos, ar išoriniai dirgikliai?

7: Aaa, sakyčiau, kadangi vidinė motyvacija, kadangi taaa jeigu tai man nėra hobis, nelabai norisi savęs spausti, eee, per prievartą kažką tokio daryti nenorimo. Aaa, tai, jo, būtų pagrinde vidinės motyvacijos ir, eee, jeigu iš to galima tarkim sudalyvauti tam tikrose, eee, galbūt varžybose ir kažką iš to gauti, tai būna toks pridėtinės, eee, vertės dalykas.

A: Mhm. Supratau. Ir čia iš tikrųjų buvo mano paskutinis klausimas. Eee, tai dar norėjau paklausti, gal taip netyčia iš mūsų pokalbio prisiminėt kažkokią situaciją arba dar norėtumėt kažkuo pasidalinti? Gal taip netyčia, kaip sakant?

7: Aaa, galbūt su nauju laikrodžio įsigijimu irgi norėsis tiesiog ir aktyviau pa, pasportuoti, pasižiūrėti aaaa kiek tiksliau, eee, gali tai sekti ir aš tai tikrai naudočiau galbūt net dar dažniau tą laikrodį. Eee, galbūt kažkokias jo funkcijas dar, kurios galėtų pagerinti mano sporto kokybę.

A: Mhm. Tai kaip suprantu, jūs turite tą tokią viltį, kad jūsų fizinis aktyvumas dar didės kartu su, suuu nauju įrenginiu ar ne?

7: Aaa, taip. Esu, esu labai didelis technologijų megejas, dėl to manau, kad čia bus tiesiog dar tokia pa, pridėtinė paskata tą daryti.

A: Supratau.

## 8 (V)

A: Tai sveiki. Esu Vilniaus universiteto Politikos ir medijų programos II kurso studentė Kamilė Barkauskaitė. Šiuo metu rašau baigiamąjį magistro darbą, kurio tema yra *Fizinio aktyvumo programėlės „Strava“ ir išmaniųjų laikrodžių vartotojų kūno samprata*. Atlieku tyrimą, kurio tikslas yra nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja ar palaiko fizinio ak, aaa, aktyvumo programėlė „Strava“ ir išmanieji laikrodžiai. Tyrimo metu surinkta informacija yra konfidenciali, tai jūsų vardas, pavardė ir gauti duomenys nebus viešai publikuojami už tyrimo ribų kitais nei tyrimo tikslais. Ir gal tada dabar galėtumėt prisistatyt, tai pasakyti savo vardą, pavardę, amžių ir ar sutinkat dalyvauti šiame tyrime.

8: Laba diena. Mano vardas yra [vardas]. Mano pavardė yra [pavardė]. Man yra 24-uri metai ir sutinku dalyvaut tyrimo.

A: Taip. Tai mano pirmas tada yra klausimas, kokia sportine veikla užsiimat?

8: Eee, čia įvardint šaką grynai?

A: Jo.

8: Aaa, tai užsiimu koviniu sportu daugiausiai. Eee, kikkoksu, Muay Thai, ir džiu džitsu brazilisku, ooo papildomai dar ką darau, tai reguliariai bėgioju ir užsiimu gal, sakykim, tokiu kaip crossfit'o tipo sportu tiek su svoriais papildomais, tiek ant, tiek lauko sąlygom, turnikais ir panašiai.

A: Mhm. Iiir gal tada galėtumėt pasakyti, kodėl užsiimat būtent šia sportine veikla?

8: Aaa, visų pirma, tai, ko gero, nuo vaikystės įsiskiepijo, ypač nuo, nuo, nuo mokslų, po studijų laikų įsiskiepijo, kad, eee, sportuot reikia, kad sportas yra gerai. Geresnė savijauta, stiprinimas tiek imuniteto, tiek, aaa, tiek apskritai savo fizinių galimybių. Įdomu buvo visą laiką sužinot savo fizinės ribas, aaa, lubas, taip sakyk, kiek, kiek galiu išspaust iš savęs, kiek, aaa, kiek galiu išspaust iš kitų tuo pačiu metu su jais treniruodamasis ir taip pat... Pasitikėjimas savimi. Visą laiką, ypač tiek sportinėj,

tiek kovinėj, kovinėse sporto šakose, aaa, tai tiek tu palaikai ir fizinį aktyvumą, ir kiek palaikai sveikatą, bet lygiai taip pat ir palaikai pasitikėjimą savim, kad gali apsigint, apgint kitą ir panašiai.

A: Mhm. Aaa... Dabar šiek tiek gale paaiškinot, bet vis tiek dar norėčiau tada pasitikslint, o kodėl tarkim, nežinau, ten ne plaukimas, kodėl ne tiesiog paprastas ėjimas į salę?

8: Aaa, kodėl, tai greičiausiai daug įtakoja vieta, kurioje augau, tایی mano mieste, [miesto pavadinimas], nebuvo daug labai iš tikrųjų pasirinkimų ir pats pirmas nukreipimas iš tėvų pusės buvo į, į karate sporti, į kovines sporto, į kovinę sporto šaką. Tas dalykas man patiko. Tuo labiau augau aplinkoj, draugai, kompanija, jie, dauguma iš jų, užsiiminėjo taip pat kovinėm sporto šakom. Tas man patiko ir ko gero, kad tas pirmas įspūdis, kuris man įstrigo iš kovinės sporto šakos, tai ir lėmė tai, kad, eee, man tas dalykas užsikabino ir aš tęsiu toliau jį. O kodėl ne, ne, ne, pavyzdys, ne, ne sporto salės, ne krepšinis ir panašiai, tai tas sporto šakas aš esu išbandęs, jos man smagios yra, bet ne tiek neša malonumo, kiek kovinės sporto šakos.

A: Mhm. Supratau. Tada noriu paklausti, koku išmaniuoju laikrodžiu naudojates? Gal žinot gamintoją, modelį?

8: Tai Apple Watch Series 6. Gaunas taip.

A: Mhm. Gerai. Tada noriu paklausti, dėl kokių priežasčių pradėjote naudotis išmaniuoju laikrodžiu?

8: Eee, visų pirma, taaai pasidarė lengviau sekti savo sportinę veiklą visą. Kaip pavyzdys, bėgant tempą lengviau sekti, atstumą, laiką. Ir taip pat sekt savo visus, eee, duomenis, rezultatus, kurioj vietoj aš tobulėju, ko man reikia. Kaip pavyzdys, siekiant, ruošiausi kai pusmaratoniui, taaai reikėjo, aaa, pasiruošiant sekti savo, eee, tempą, širdies darbą ir panašiai. Ir tas pats laikrodis man tą labai palengvino.

A: Mhm. Ir, eee, gal galit tada pasakyti prieš kiek laiko jūs tada įsigijot tą laikrodį?

8: Būtent šitą laikrodį įsigijau gal prieš pusantrų metų, būtent šitą Apple. O prieš tai naudojau Suunto, aaa, Suunto laikrodį... Suunto Traversa, jeigu gerai pamenu. Taaai jis labiau yra karinis, nes man ir mokslam labiau reikalingas buvo, bet tuo pačiu ir sporte aš jį naudodavau.

A: Mhm. O tadaaa, jeigu Suunto yra pirmasis jūsų laikrodis, tai kada jį įsigijot?

8: Dabar, jeigu nepameluosiu, tai du šešioliktas metais. Tik įstojęs studijuot.

A: Mhm. Aha. Ir, aaa, gal dabar galėtumėt maždaug pasakyti, kiek laiko apskritai tada naudojates išmaisiais laikrodžiais?

8: Tai, ko gero, apie... Beveik 6-is metus. 5-is, 5-is su centais [juokas], taip pasakykim.

A: Mhm. Gerai. Tada noriu paklausti, pagal kokius kriterijus rinkotės išmanųjį laikrodį?

8: Aaa. Pirmiausia, tai buvo patogumas, valdymas, visas meniu, aaa, o kitas akcentas buvo svarbus, tai kad pats sau kaip ir iPhone'ą naudoju, labai patogiu, labai gerai iš tikrųjų, patogiai susiriša Apple Watch su iPhone'u. Taip pat ir su ausinukais, airpod'ais, viskas taip susijungia į vieną tokį didelį tinklą ir labai patogiu viską, tiek muziką leisti, tiek, eee, sekt viską, iš laikrodžio perkeliant informaciją į telefoną, ir dėl patogumo realiai.

A: Mhm. Bet patį pirmąjį patogumą nurodėt valdymo ir panašiai. Gal galėtumėt šiek tiek patikslinti, kas jums yra patogiu?

8: Aaa, būtent pačios programėlės, jų išdėstymas, priėjimas, aaa... Kaip čia pasakyti, gal, galvoju dabar, pats pirmas laikrodis Suunto, kurį turėjau, tai buvo, aaa, jisai labiau karinis la būna, labiau naudojamas žygiams ir panašiai, dėl to, kad aš, būdavo pratybos įvairios miške, patogiau surinkti koordinatas, maršrutus. Tai gavos taip, kad, eee, Suunto pirkau labiau dėl būtinybės ir šalia to, naudojau kaip sportui. O Apple Watch jau pirkau prioritetas kad būtų kaip sportui ir jau visą kitą, kas buvo prieš tai, po to jau liko šalia, ant, ant kampo, ane.

A: Mhm. Supratau. Tada noriu paklausti, kaip reaguojate į išmanaus laikrodžio jums siunčiamus pranešimus?

8: Aaa, nusistatęs iš tikrųjų patogiausius sau priminimus, tai, eee, būtent kas susiję su sportu. Visi notification'ai, kurie eina su sportu ir šiaip galbūt su, su, su, su kasdieniam, su kasdieniniais patogumais, kaip žadintuvas ir panašiai. O daugiausiai iš tikrųjų tokius nereikalingus, bereikalingus notification'us tai aš esu išjungęs.

A: O tarkim, eee, gaunate pranešimus, nežinau, ten, emm, iš kažkokių savo komunikacijos priemonių, tai tarkim iš elektroninio pašto, iš, iš „Facebook'o“ tarkim ir panašiai?

8: Eee, tokius pranešimus esu pasilikęs telefone, ooo laikrody aš išsijungęs dėl patogumo.

A: Mhm. Tai laikrodis jums jeigu ir rodo pranešimus, tai jie daugiausiai yra susiję su sportu, ar ne?

8: Taip.

A: Aha. Ir, eee, o kaip jūs reaguojate, kai gaunate pranešimą, čia kaip pavyzdys, ten pajudėkite ar kažkas tokio?

8: Aaa, kaip ir esu susidėliojęs savo visą rutiną, savo programą, kaip kada aš sportuoju ir ką darau, ir kai man jau primena, kada man reik judėti, ir panašiai, ten atsistokite, pakvėpuokite, tai ignoruoju tiesiog arba, arba išsijungiu, jei dar nebūnu išsijungęs, nes dažniausiai pats susikontroliuoju laiką, kuriame, kuriuo aš turiu atsistoti ir pradėti, ir panašiai.

A: Aha. Eee, bet jūs galite išjungti dalį, dalį dar tų pranešimų, kurie kad ir su sportu yra susiję?

8: Galiu. Galiu.

A: Aha. Tai jeigu ignoruojate, vis tiek juos pasiliekat.

8: Jo. Gaunas, kad paprasčiau iš tikrųjų yra paspaust skip arba mute for the day, negu ieškot, kaip juos išjungt, tai... Tinginio kelias lengviausias šiuo atveju, man taip gaunas.

A: Aha. Supratau. Emm, tada noriu paklausti, kokios išmanaus laikrodžio funkcijos jums kelia motyvaciją ir kokios funkcijos yra itin naudingos?

8: Ko gero, kad kaip ir motyvacijos gal labai nekelia, nes tą savy randu, motyvacijos pasportuot ar pajudėt ir panašiai, bet kas iš tikrųjų labai patogiu, tai yra būtent tas sekimas sporto. Eee, konkrečių sporto šakų, sakykim, bėgimas, tai tas bėgimas lauke, kur, eee, seka tavo ir maršrutą, ir viską kitą, aaa, crossfit'o tos visos... Eee, integruotos, kaip čia pasakyt, labiau pritaikyta programėlė konkrečiai, konkrečiai funkcija crossfit'ui, kur gal, sakykim, seka labiau deguonies kiekį kraujyje ir panašiai, ir tas patogumas, kad būtent tos funkcijos sporto sekimo yra pritaikytos kiekvienai sporto šakai, sakykim, jeigu užsiimi, eee, bėgimu arba, sakykim, atskirai kovom, arba dar atskirai tuo pačiu crossfit'u ar kažkuom panašiu, taaai tiesiog gaunas, kad tam tikrose vietose aktualesnius dalykus seka ir patogiau iš tikrųjų sekt savo tiek rezultatus, tiek tobulėjimą, tiek visą kitą.

A: Mhm. Geerai. Kitas mano klausimas yra, kaip pasikeitė jūsų fizinis aktyvumas prie išmanaus laikrodžio naudojimą ir tarkim dabar?

8: Šiaip gal pasikeitė labiau, nes laiko mažiau gal turiu šiek tiek sportuot, bet vis tiek, kai, kai labai nori, tai atrandi kažkaip susi, susitvarkau su tuo, o prieš laikrodį ar po, tai taip pat iš tikrųjų sportavau, fizinis aktyvumas buvo tokiam pačiam lygy, manau. Gal kiti faktoriai įtakoję tą pasikeitimą fizinio aktyvumo.

A: Mhm. O kokie tie kiti yra faktoriai?

8: Tai vat, sakykimmm, profesija, užimtumas, pratybos įvairios, aaa, darbas būna ilgiau užsitęsia ir, ir, ir panašiai. Tai būna, kad ne visą laiką spėji į treniruotę, tenka improvizuot, pačiam kažką susigalvot ar tiesiog prasibėgt ir, ir panašiai.

A: Mhm. Tada paklausiu, kokius pastebite pokyčius, atsižvelgdamas į išmanaus laikrodžio pateikiamus duomenis?

8: Mmm. Ta prasme...?



A: Aaa, na, pavyzdžiui, kūno pokyčius. Čia visiem duodu tą pavyzdį, tarkim gale dienos pažiūrite į savo duomenis ir matot, kad, eee, žymiai, vos ne dvigubai, tarkim surinkot ten žingsnių kiekį ar kažką panašaus ir tada tik tai pažiūrėjus į tuos duomenis, eee, aaa, pagalvojot apie savo kūną ir, ir atsiranda tokia realizacija, kad, mhm, nu vat tikrai jaučiu savo kūne, kad, kad tikrai daug ten paėjau ar pasportavau ir panašiai. Tai ar buvo tokių situacijų, tiksliau, ar, ar esat kažkada įžvelgęs kažkokį pokytį, nežinau, mmm, kūne arba, nežinau, kad ir psichologiškai, kai tiesiog pamatėt duomenis ir kažkoks buvo pamąstymas?

8: Gal labiau buvo su tais žingsniais, kai programėlė skaičiuoja tavo žingsnius, bet ne, ne, neparodo to atstumo kilometrais. Ir kažkada įsijungiau pažiūrėt kilometrais, man atrodo, čia buvo po žygio, kur atrodė ten daug tų tūkstančių buvooo žingsnių, bet atstumas kilometrais buvo didesnis negu tikėjaus, tai sakykim. Ir gal taip buvo, gerai, čia galas, gerai pavariau ir taip. Gal užsimotyvavau labiau, kad... Gal nesimatavau, tiesiog pradžiuginau save labiau, kad, nes nu kaip ir nežinojau, kad tai yra tiek daug tų kilometrų. Gal toks buvo labiau įsimintinas atvejis, kad konkrečiai, eee, buvo, būtų kad kažką pastebiu ir pagalvoju, kaip realiai tai atrodo, tai manau, kad gal nelabai, nes... Kai seki, nu turi tą savo programą, seki savo rezultatus, kažkaip mažiau susikoncentruoji į tą dalyką, ką rodo, aaa, laikrodis ar kažkokia programėlė, o labiau žiūri, kaip realiai viskas atrodo, nes, kaip ir sakau, seki savo, seki savo programą kažkokią tai.

A: Mhm. Gerai. Tada noriu paklaust, dėl kokių priežasčių jūs, eee, nusprendžiate užsiimti fizine veikla?

8: Aaa, visų pirma, tai dėl sveikatos, imuninė sistema, gera savijauta. Visų antra, tai dėl savo fizinių galimybių, eee, kaip ir minėjau, visą laiką norėjau sužinoti savo ribas, kiek, kiek galiu tęst, mmm, nemetęs, kiek galiu psichologiškai tvert, eee, kai jau fizinės galimybės ribas pasieki ir, ir panašiai. O trečia, tai manau, kad natūralu šiek tiek išvaizda irgi malonesnė daug yra, kai sportuoji, prisižiūri ir sau gražiai atrodo, eee, negu, kad nesportuoji ir ne, neprisižiūri, tai... Anksčiau ar vėliau tas dalykas, manau, vis tiek ateina į, į prioritetus kažkokius tai, jeigu nebe dėl rezultatų, eee, jeigu jau tas savo ribas pasiekei ir žinai savo galimybes, tai manau, kad galų gale lieka išvaizda. Jeigu jau sveikata net irgi užtikrintas esi, nors manau, kad sveikata visą laiką pirmoj vietoj bus, bet... Ateina tuo pačiu metu ir išvaizda į prioritetus.

A: Mhm. O kas jus labiausiai motyvuoja užsiimti fizine veikla?

8: Mmm, manau, kad šiuo atveju, dabar, kadangi neturiu labai daug laiko siekti kažkokių tai jau rezultatų, sakykim, varžybų ir panašiai jau, tą dalyką jau palikau šiek tiek šone labiau varžybas, nebėra prioritetas, tai manau, kad labiausiai vis tiek kaip ir tas pats atvejis lieka, manau, pirmiausioj vietoj sveikata, kad stipri imuninė sistema, kad, eee, sakykim, gali išeit į lauką be striukės ir nebijot,

kad gerklę skaudės rytoj, taaai, sakykim, ir tas pats grūdinimasis įeina į tą patį dalyką, tai vėlgi, pirmoj vietoj, sveikata, o dabar, manau, jau antroj vietoj, jau atėjo ir išvaizda, kad atrodyt sau gražiai ir aplinkiniam gražiai atrodyt.

A: Mhm. Eee, kitas mano klausimas yra, kokius duomenis apie save esat pateikęs išmaniajam laikrodžiui ir kaip manote, ar šie jūsų pateikti duomenys daro įtaką fizinę veiklą reprezentuojantiems duomenims?

8: Esu pateikęs savo ūgį, svorį ir, man atrodo, gimimo metus galbūt. Aaa, o kiek tą informaciją seka kažkas ir, sakykim, apdoroja, renka, taaai...

A: Ne, ne, ne, ne, ne. Atsiprašau. Mano klausimas buvo, eee, ar tie duomenys, aaa, apie jus, tai būtent vat, ką jūs esat pateikęs, ar tai daro kažkokią įtaką tiems duomenims, kurie susigeneruoja sporto metu? Ar jūsų ūgis, svoris daro įtaką kaip, kaip, kaip yra rodomi, nežinau, ten kalorijų deginimas ar dar, ar dar kažkas?

8: Gal labiau svoris... Manau, kad gal įtakoja kažkiek, bet klausimas, kiek, eee, tai programėlei, kiek man labiau, nes tą svorį seki, tai ar dėl tam tikrų priežasčių, sakykim, šiuo atveju neturiu bėdos nusimest to svorio. Sakykime, turiu, eee, bėdos arba reikalo numesti svorio dėl viršsvorio ir panašiai, dėl savų rezultatų galbūt, jeigu labiau augini raumenis, tai faktas, kad įtakoja, dėl to, kad seki, kiek tų raumenų ar, ar tų, sakykim, riebalinės masės užsimeti arba, nu, priaugai, eee, dėl, dėl tam tikrų savo vėlgi tikslų. Jeigu, sakykim, aš siekiu dabar užsiauginti raumens, tai ir seku, kiek tas mano svoris padidėjo, ar jisai padidėjo tikslingai. Tai jeigu metu, tai viskas priešingai. Ir manau, kad svoris galbūt labiausiai įtakoja, eee, tą, iš tų pateiktų duomenų, eee, kažkį tai, nežinau, ak, aktualų, aktualią informaciją, o ūgis jau, manau, kokį jau turi, tokį turi ir manau, kad ne, mažiau kažkiek įtakoja. Gimimo metai gal irgi man nelabai aktualu [juokas]. Nebent kažkas, sakau, renka informaciją, apdoroja kažkokiom tyrimam, duomenim ir be, tiem gal, galbūt dėl statistikos ir panašiai. Man, mano atveju, manau, kad svoris gal labiausiai.

A: Mhm. Aš tada paklausiu dar kitaip. Eee, įsivaizduok tokią situaciją, kad užsidedi 2-u vienodus savo laikrodžius ir vienam laikrody esi nurodęs, eee, savo nu vat tikrus duomenis, savo ūgį, svorį ir gimimo metus, o kitam laikrody tu nu vat pamelavai ir parašei, kad tavo žymiai mažesnis svoris ir ten, nežinau, žymiai didesnis ūgis. Ir kaip tu manai, treniruotės metu, ar skirsis tai, ką rodys vienas ir kitas laikrodis, ar ne?

8: Ai, ha [juokas]. Dabar supratau. Blemba, iš tikrųjų, tai galvoju, kad gal... Iš tikrųjų net nežinau, ką pasakyt, nes, nu, net neįsivaizduoju, gal, gal, gal nesiskirs, gal, gal skirsis. Ne. Iš tikrųjų, tai manau, kad gal skirsis, nes jeigu parašysi didesnę svorį, gal automatiškai laikrodis traktuos, kad tu esi

sunkesnis ir gal kai tu esi sunkesnis, daugiau sudegini, nes tau sunkiau judēt yra. Nežinau iš tikrųjų. Neturiu nuomonės šituo klausimu.

A: Gerai. Man sma, smagu, kad ir, eee, kad ir pabandēt tiesiog pamąstyt apie tokią situaciją.

8: Nu jo. Tokia interpretacija juokinga gavos.

A: Viskas gerai. Eee, kitas klausimas, eee, [atsikrenkštimas], ar išmaniajame laikrodyje sugeneruotais duomenimis dalinates? Ir jeigu taip, tai su kuo ir kodėl?

8: Nesidalinu iš tikrųjų, nes, kaip ir manau, kad žmonės, kurie sportuoja, jie seka savo duomenis, nebent gal pasidalinu, kiek vat man nukrito kilogramų per mėnesį arba, sakykim, kiek aš didesnę atstumą pabėgau, bet, aaa, nesidalinu tais duomenim, kad kažkokia tai forma, sakykim, nežinau, nusiųst kažkokią, kažkokius duomenis, kažkokį failą, tiesiog pasakau pats, kad, vat, šiandien nubėgau daugiau ir greičiau arba vat šį mėnesį nukrito daugiau svorio arba priaugau daugiau svorio ir tiesiog, eee, diskusijos lygy viskas. Informacijos tokio apsiskeitimo, kad nėra kažkokio tikslo, ta prasme, neperduodu savo informacijos kažkam su kažkokiu tikslu, kad tą informaciją kažkaip sistemint.

A: Mhm. Ooo, ar yra buvę, kad, eee, dalinotes, nežinau, ar ten, aaa, to paties laikrodžio vartotojų rate ar ten „Instagrm‘e“, ar kažkur. Nėra taip buvę?

8: Ai. Yra buvę. Esu pasidalinęs kažkada „Facebook‘e“, man atrodo, kelis kartus, kiek esu nubėgęs, bet tas pasidalinimas buvo vienas, man atrodo, ar keli gal per grynai pasidalinus programėlės duomenis, o kelis kartus, man atrodo, gal daugiau tiesiog nufotkinęs esu savo rezultatą jau treniruotės pabaigoj, įsikėlęs taip, nežinau, norėdamas gal pasigirt biškį arba, nežinau, pasirodyt ir tiesiog gavos taip, kad... Būtent tokiais būdais esu, kad kelis kartus pasidalinęs „Facebook‘e“ ir „Instagram‘e“ galbūt.

A: Mhm. Ir, eee, tai realiai tą jūsų informaciją, k, kas galėjo pamatyti, jūsų draugai, pažįstami ar ir, ar ir nepažįstami žmonės?

8: Eee, manau, kad tie, kas yra mano drauguose, būtent tuose, kas yra mano draugai socialiniuose tinkluose, tai kadangi ten yra ir nepažįstamų žmonių, kiek pamenu, taaai ir galėjo tą informaciją matyt ir nepažįstami žmonės.

A: Mhm. O gal taip preliminariai galėtumėt pasakyti, kiek žmonių galėjo matyti tą įrašą?

8: Uuu, kiek čia dabar galėjo... Mmm, klausimas iš tikrųjų yra, kiek yra naudojasi aktyviai tuo „Facebook‘u“ būtent iš tų visų mano pažįstamų draugų, tai jeigu, sakykim, visi matė, aš dabar galvoju, kiek aš ten tų draugų turiu, gal apie 400-us, 500-us. Bet kiek, kiek realiai pamatė ne, negaliu

pasakyt, bet jeigu jie visi naudojasi ir s, seka mane, mano informacijos tą visą srautą, taaai apie 4-is, 5-is šimtus, manau.

A: Mhm. O jūs sulaukiat kažkokių reakcijų į tą pasidalinimą?

8: Šiaip iš tikrųjų nežinau, kiek čianais laikiu reakcijų ar kiek iš to noriu dėmesio. Galbūt jauti kažkokį, jaučiu kažkokį tai, nežinau, vidinį pasitenkinimą pasidalindamas dalykais, sakykim, kurie man yra malonūs ir, sakykim, tie žmonės, kurie kartu su manim džiaugias, tai galbūt tokios reakcijos norėčiau iš jų, bet, eee, nebūtinai ta reakcija turi būti išreikšta kažkokiais tai patiktukais ar komentarais, ar, ar pasidalinimais. Sakykim, aš to nežinau, bet jeigu tikiuosi kažko būtent iš konkrečių žmonių gal kažkokio tai, eee, džiaugsmo už mane, už tai, kad man pasisekė, už tai, kad aš padariau, taaai manau, kad to gal siekiu labiau, o ne, ne socialinės reakcijos, sakykim, o realios žmogaus jausmų, reakcijos, sakykim tai, kad man sekas, kad man pavyksta kažkas tai.

A: Mhm. Supratau. Prieš išmanaus laikrodžio naudojimą sutikote su vartojimo sąlygomis, ar žinote, kas turi prieigą prie jūsų asmeninių duomenų ir jei taip, gal galėtumėt įvardinti?

8: Sutikau. Iš tikrųjų kažkada ir skai, bandžiau tiksliau, ne, neperskaičiau, bet bandžiau skaityti būtent už ką aš tenais pasirašau, sutinku, bet vis tas, visos tos, visi tie terminai ir tos frazės, tie visi apibūdinimai, apipavidalinimai, eee, tų visų sutikimų ir informacijos srauto, kuri būtent surenku skaitydamas tą visą dalyką nesugebėjau labai lengvai suvirškinti. Tai gavos, kad greit labai paspaudžiau sutikti ir nebeskaičiau toliau. Tai iš tikrųjų realiai konkrečiai tiksliai, kas mano informaciją renkas, nežinau, bet, eee, manau, kad ta informacija nėra tokia ir jautri labai, eee, kaip, sakykim, mano ūgis, svoris ar gimimo metai, kad jinai galėtų man kažkaip pakenkt, tai, pakenkt, tai ir kažkaip net nesuku galvos, kad iš tikrųjų ta informacija man blogai.

A: O gal galit tiesiog, aaa, spėti, aaa, kas, kas gali matyti, eee, tiek jūsų pateiktą informaciją, tiek generuojamus duomenis?

8: Mmm, manau, kad gal kažkokie būtent tie žmonės, kurie atsakingi yra už gal kažkokių tai būtent tos, kaip čia pasakyt, įmonės, korporacijos, už duomenų rinkimą. Aaa, sakykim, dabar tas pasikeitęs visas reklamos ir apskritai visos informacijos srauto pateikimo, eee, pateikimas tas, kurį, kuris yra valdomas, tais sausainiais, cookies vadinamas, ir, sakykim, kad gal jeigu būtent tie žmonės, kurie atsakingi už tą visą informacijos pateikimą, aaa, renka kažkokių duomenis būtent, kad, sakykim, gal, nežinau, eee, jeigu taip interpretuot, tai, sakykim, mato, kad aš, nežinau, didelis svoris mano ir jisai mažėja kokybiškai, ir galbūt jie susidaro kažkokį tai, nežinau, predikciją, kad, eee, aš metu svorį arba aš pradėjau rimtai užsiimti sportu ir man galbūt labiau patiks kokios nors tai reklamos, susijusios su sporto papildais arba su sporto inventorium. Tai manau, kad būtent tos įmonės ar, sakykim, šiuo atveju Apple, galbūt kažkokia tai šaka, kuri renka informaciją apie žmones ir, sakykim, su tikslu

pateikti jam tą visą tikslinę, tikslinę reklamos auditoriją, kad žmogus, manau, galėtų, nežinau, ar iš gerų, ar iš blogų tikslų, eee, bet galėtų tai, ką jisai daro labiau susiet būtent ir tuo visu reklamos srautu, kurį gauna informacijos, tai gal, manau, būtent tie, renka tie žmonės, kurie gal už tai yra atsakingi. Bet konkrečiau iš tikrųjų negalėčiau atsakyti.

A: Supratau. Gerai. Eee, tada paklausiu, o kaip jūs jaučiate, eee, davęs šį sutikimą?

8: Šiaip čia manau, kad yra gal toks, eee, klausimas, ar saugiai, ar nesaugiai jaučiuos, tai jeigu taip, tai pakankamai jaučiuos saugiai iš tikrųjų, nes, kaip ir minėjau, nepateikiu kažkokios labai jau jautrios man informacijos, eee, kuri galėtų, nežinau, kažkas pasinaudojęs pakenktų man ir, sakykim, kažkokius finansinius rūpesčius įtrauktų ir panašiai. Galbūt tuos duomenis galėtų kažkas paimt statistikai kažkokiai, bet nemanau, kad tai blogai yra, nes ta statistika kaupiama kaip ir tam, kad gerint paskui mūsų tą visą patirtį tos, tos programėlės ar būtent to, tos šakos telefono, sakykime, kuom šiuo atveju, taaai, jaučiuosi saugiai, manau.

A: Supratau. Eee, dar noriu paklausti, gal galėtumėt įvardinti arba nuspėti, kaip šie duomenys yra panaudojami, na, čia jau šiek tiek, šiek, šiek tiek paminėjot, bet gal dar kyla kažkokių minčių, kur galėtų?

8: Girdėjau tuos skandalus iš tikrųjų duomenų nutekimo, bet, eee, būtent kad nutekint duomenis, kas susiję su, su, sakykim, mano fiziniu aktyvumu, mano fizine veikla iš tikrųjų net dabar taip staigiai pabrainstorm'inus net, nepa, ne, ne, negalėčiau atsakyti iš tikrųjų.

A: Mhm. Supratau. Gerai. Eee, tada aš jūsų paklausiu, ar esat susidūręs su situacija, kai išmanaus laikrodžio pateikiami duomenys pasirodė neteisingi ir jei taip, tai kaip tada jautėtės, reagavot?

8: Eee, esu kažkada parbėgęs ir akivaizdžiai matęs ta prasme nerealūs skaičiai, kad taip greitai bėgau tokį atstumą, ten ta prasme, ten [nesigirdi įrašo sekundės dalies] turėjau bėgti [nesigirdi įrašo sekundės dalies] žinau, kad buvo gal GPS'as sugedęs būtent ar kažkas ir buvo abydna, buvo, nes iš tikrųjų norėjau žiauriai gerą treniruotę pasidaryt, o gavos, kad man sugadino, nes negalėjau duomenų normaliai susivest, nei koku tempu bėgau, nei kiek, kiek iš tikrųjų nubėgau ir koku greičiu bėgau. Tai taip nesmagu buvo, nes kaip tik tuo metu buvau vidury pasiruošimo varžybom ir gavos, kad taip, mmm, kaip čia pasakyti, pavedė laikrodis šiek tiek, tai taip nes, nesmagu buvo. Nenorėjau, kad daugiau taip būtų.

A: Mhm. Eee, gal atsimenat dar kokių nors atvejų? Ar čia toks vienas, vienetinis?

8: Būtent programėlę naudojant, taaai, manau, kad gal vienetinis atvejis, nes kaip ir daugiau nieko labai prastai nebuvo. Dar, ai, vat gal dar prisiminiau, buvo, kaip pulsą nerodė iš tikrųjų, nes, eee, buvau po traumos atsistatymo ir dariau treniruotę tam, kad pasižiūrėt, kiek, kiek širdis iš tikrųjų

atsipalaidavo per tą laiką, kol nesportavau, kiek vėl reikia, kaip čia pasakyt, derint programą, kad vėl gerint tą širdies darbą ir gavos taip, kad ar dėl kontakto su, su, su riešu ar su krūtine, tas kur yra toksai pulso matuoklis, eee, kažkodėl tai nesurinko duomenų vėl laikrodis, koks buvo mano pulsas treniruočių metu ir irgi buvo nesmagu, nenorėjau, kad taip būtų. O dar gal kelis kartus tai išsikrovęs tiesiog laikrodis yra, bet čia jau galbūt mano klaida, nes nepažiūrėjau išeidamas, aaa, trūko tų procentų biškį iki pabaigos ir net nebeatlaikė ir kiek, kiek paskui žiūrėjau, tie duomenys neišsisaugojo, kai išsijungė vidury treniruotės būtent laikrodis.

A: Mhm. Aaa, o ar buvot susidūręs su situacija, kai fizinės veiklos atlikimo metu, eee, pamiršot užsidėti išmanųjį laikrodį? Ir jei taip, tai kaip tada jautėtės ir reagavot?

8: Esu buvęs [juokas]. Esu buvęs, kadangi per išmanų laikrodį aš dar ir pasijungiu muziką, pri, buvau be muzikos. Klausiau garsų aplinkinių, kaip čiulba paukščiai, važiuoja mašinos ir [juokas], ir gavos, kad bėgau be muzikos, buvo irgi labiau nesmagu negu smagu, nes man labai patinka bėgt su muzika, ypač ta, kurią mėgstu, tai, atrodo, palengvina šiek tiek tą visą fizinę veiklą, labiau galbūt gali išspaust iš savęs ir gavos taip, kad vietoj geros treniruotės turėjau lengvą treniruotę atsipalaidavimo bėgimą ir taip jau gavos, kad pamiršau užsidėt laikrodį [juokas]. Daug kartų nėra buvę taip, bet kelis kartus, jeigu tiksliai kiek, nepasakysiu, bet kelis kartus, manau, tikrai taip buvo.

A: Mhm. Tai kaip suprantu, ta reakcija dažniausiai būna kaip ir susitaikymo, ar ne? Bet kažkokių tokių aštresnių jausmų ten, nežinau, ten staigus stresas arba ten, eee, nežinau, nerimas kažkoks, nebuvo, kaip suprantu?

8: Ne, nepradedu sklaidytis ir mėtyt daiktų [juokas]. Arba trunkyt sienų. Ne, ne, jo, iš tikrųjų susitaikymo reakcija. Jokių kažkokių tai papildomų emocijų nebūna. Nesu kaip, sakykim, priklausomas taip dar labai stipriai. Visgi nesu pro sportininkas ar ten labai kažkoks tai, nežinau, žvaigždė, nuo kurio priklausytų, būtent nuo tų treniruočių aktyvumo kažkokia tai mano ateitis ar karjera, tai kaip ir ne, nelabai, nesiparinu, taip sakykim.

A: Mhm. Supratau. Dar norėjau paklaust, ar esat susidūręs su situacija, kurios metu jautėt nuovargį, skausmą ar kitą fizinį diskomfortą ir vis tiek nusprendėt užsiimti fizine veikla, naudodamas išmanųjį laikrodį? Ir jeigu taip, tai kodėl taip nusprendėt?

8: Esu. Esu, kai bėgau pusmaratonį, tai kadangi esu turėjęs kelio traumą tokią nemenką, tai, eee, jau taip gerokai įpus, daugiau jau net iš tikrųjų, kokių trečdalį, 3-is ketvirtąsias atstumo, žodžiu, maždaug nubėgęs jau buvau ir, sakykim, labai pradėjo tą kelią maust, bet kadangi jau buvau daug laiko ruošęsis ir daug jau iš tikrųjų nubėgęs ir priimiau tokį sprendimą, kad jau ar taip, ar taip skauda ir pabaigsiu. Ir iš tikrųjų pabaigiau, labai didelių kažkokių pasekmių nebuvo, bet realiai tiesiog jau per daug laiko

buvau atidavęs pasiruošimui ir jau per daug buvau nubėgęs, kad tiesiog mest viską, tai tiesiog pakentėjau. Šiuo atveju gavosi iki, iki galo.

A: Mhm. Ooo buvo dar kokių nors tokių situacijų?

8: Mmm, kad tokių... Labai daug nebuvo iš tikrųjų, nes jeigu jau jaučiu kažkokį diskomfortą ar, ar, ar skausmą treniruotės metu, tai iš tikrųjų stengiuosi ne, arba jau ignoruoti tą vietą, kurią skauda ir nebeduoti jai apkrovos, arba iš tikrųjų, jeigu kažkas rimčiau, tai nutraukti tą treniruotę ir iš tikrųjų pirma išsigydyti traumą, nes žinau, kokios pasekmės paskui būna, tai stengiuos taip ne, nesužalot savęs. Bet tą vieną kartą, kai bėgau tą pusmaratonį, tai pamenu šitą situaciją.

A: Mhm. Supratau. Ir dar noriu paklaust, kas jus labiau skatina sportuoti, ar vidinė motyvacija, ar laikrodžio priminimai, kažkokie apdovanojimai, o gal kitos paskatos, išoriniai veiksniai, dar kažkokie trigeriai?

8: Aaa, visų pirma, tai gal, gal, sakykim, varžybinis buvau, tai, visų pirma, aišku, buvo ne, nu, sakykim, taip, eee. Pirma, pirma vieta visą laiką buvo užėmęs tas jausmas, kad noriu kažką įrodyti sau, ne kažkam kitam, bet būtent sau, ką aš galiu, kiek esu pasiryžęs eit, kad pasiekt savo tikslus, ooo, antras dalykas tada buvo, kol buvau tas varžybinis, taip sakykim, tai, eee, medaliai, aišku, rezultatai, kad nuvažiuot, būt pirmam, ne antram, trečiam, bet pirmam, ruoštis, kad būt visą laiką geriausiu. O tada jau, kai, sakykim, baigiu varžybų tą visą periodą savo, tai sveikata buvo vėl an, nu, sakykim, dabar antras dalykas, tada buvo trečias dalykas, bet, sakykim, visi tie vidiniai faktoriai savy, kurie dėl savęs kažką, sakykim, liepia, viduj galvoji kažką tai daryt ir kas mane užmotyvuos sportuoti, eee, ne dėl kitų, bet būtent dėl savęs, taaai, o kad laikrodžio priminimai ar kažkokių programėlių, kad tau laikas pasportuoti, tai gal ne, nes, kaip ir minėjau, turiu savo planą susidaręs sportavimo, eee, visą laiką jo stengiuosi laikytis ir iš tikrųjų jo, ar man laikrodis pasakys, dabar reik judėt, eik, atsistok, pakvėpuok, tai aš žinosiu, kada man tą reikia padaryt, tai aš taip ir ignoruosiu tą dalyką, tai kaip ir vidinės tos, sakykim, savybės, vidiniai faktoriai visą tą mano norą sportuoti įtakoja.

A: Mhm. Gal tada tik, eee, galėtumėt patikslint, sakėt varžybinis ir nevaržybinis. Tai kada, kur yra ta skirtis, eee, prieš kiek čia laiko buvo?

8: Aaa, tai, sakykim, varžybinis, tai iki studijų pabaigos, tai, sakykim, iki 20-ų metų. O po studijų pabaigos jau kaip ir liko mažiau laiko sportui, daugiau laiko prasidėjo skirt būtent karjerai, kažkokiem kitiems tikslam, eee, ir to laiko liko mažiau. Tai, sakykim, nebegalėjau kokybiškai pasiruošti važiuoti į varžybas, tai tiesiog pasilikau tą dalyką, kaip ir sakiau, dėl sveikatos, dėl malonumo ir dėl išvaizdos.

A: Mhm. Supratau. Eee, dar tada noriu paklaust, gal, eee, šio pokalbio metu kilo dar kažkokių minčių, kur norėtumėt pasidalinti, kas būtų susiję su išmaniuoju laikrodžiu?

8: Mmm, kaip ir iš tikrųjų ne. Labai informatyvu viskas buvo, viskas, manau, paliesta buvo, taip ir, kaip ir nebe, nebekyla papildomų minčių.

A: Supratau. Gerai. Tada čia buvo mano paskutinis klausimas ir ačiū jums.

8: Ačiū jum.

## 9 (M)

A: Tai laba diena. Esu Vilniaus universiteto Politikos ir medijų programos II kurso studentė Kamilė Barkauskaitė. Šiuo metu rašau baigiamąjį magistro darbą, kurio tema yra *Fizinio aktyvumo programėlės „Strava“ ir išmaniųjų laikrodžių vartotojų kūno samprata*. Atlieku tyrimą, kurio tikslas yra nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja ar palaiko fizinio aktyvumo programėlė „Strava“ ir išmanieji laikrodžiai. Tyrimo metu surinkta informacija yra konfidenciali, tai jūsų vardas, pavardė ir gauti duomenys nebus viešai publikuojami už tyrimo ribų kitais nei tyrimo tikslais. Ir pradžiai galėtumėt prisistatyti, tai pasakyti savo vardą, pavardę, amžių ir ar sutinkate dalyvauti šiame tyrime.

9: Esu [vardas]... Oi, kaip aidas girdisi. Eee, esu [vardas, pavardė] ir, eee, esu 26-erių metų ir sutinku dalyvauti apklausoje, tyrime.

A: Taip. Tai pirmiausiai noriu paklausti, kokia sportine veikla užsiimate?

9: M, pagrinde taaaai dviračiu sportas, aaa, bet, eee, ne sezono metu, tai, sakykim, dabar tos veiklos šiek tiek skiriasi.

A: Mhm. Tai gal galėtumėt tada pasakyti ir kitas veiklas?

9: Aaa, ėjimas, bėgimas, eee, sportas treniruočių salėje, grupinės tos pačios treniruotės, plaukimas. Turbūt viskas. Gal žiemos metu, jeigu bus sniego, bus ir slidinėjimas, bet kol kas dar negaliu teigti.

A: Mhm. Ir gal tada galėtumėt pasakyti, kodėl užsiimat, aaa, būtent šiom sportinėm veiklom?

9: Esuuu buvusi profesionali dviratininkė, taaaai po, tiksliau kai pradėjau studijuoti irgi, amm, mečiau profesionalią dviračių karjerą, bet, na, tam daugiau priežasčių susidėjo, ne tik dėl, ne tik dėl pačių mokslų iir, eee, pasidariau 5-erių metų pertrauką nuo profesionalaus sporto ir grįžau vėl sportuoti. Tai tiesiog, kad turbūt įprotis, esu pripratusi daug, buvau tiksliau pripratusi daug laiko tam skirti ir kai žmonės būna ieško savęs, ir ieško kažkokių pomėgių, taaaai pradėjo trūkti kažkokios veiklos, ir galvojau, kas galėtų būti mano pomėgis, kuom galėčiau užsiimti, ar ten spalvinti, ar ten šokti, ar ten dainuoti, ar ten, nežinau, pradedi ką nors lankyti ir po mėnesio atsibosta, ir taip įsidarbinau tenais, pamačiau, kad yra dviračių klubas, prisijungiau, nusipirkau dviratį ir vėl pradėjau važinėti. Tai va. Ir taip užsikabinau.



A: Mhm. O pati, pati pradžia, eee, dviračių sporto, kaip ji prasidėjo? Ta prasme, kaip tiesiog atsirado jūsų gyvenime?

9: Lankiau muzikos mokyklą ir mano tėvai buvo visada iš tų, kad niekad neleidavo nelankyti jokių būrelių. Nu kad tiesiog nebūtų taip, kad sėdi tuščiai namie grįžęs prie televizoriaus, prie kompiuterio, taaaai ir aš pati turėjau daug noro lankyti jau įvairius būrelius, ir lankydavau, ir bandydavau, nepatikdavo, keisdavau. Ir muzikos mokyklą lankiau gal 4-is metus, bet iš savęs jaučiausi tokia pakankamai aktyvi [juokas] ir tikrai neišsikraudavau, ir kūno, eee, kūno kultūros pamokoje atėjo dviračių trenerė pa, pra, pakviesti lankyti dviračių būrelį, o šiaip aš su tėvais dažnai važinėdavau į visokius, eee, dviračių tuos, eee, piknikus ir galvojau, o, jėga, tai važinėsim į piknikus. Eee, tai per, nežinau, 7-is metus, metus sporto esu vieną kartą buvus piknike, tai tiesiog labai greitai užsikabinau, nes labai greit pradėjo rezultatas atsirasti. Nu tiesiog turėjau tam duomenis ir, ir, ir vis aukščiau ir aukščiau kyla tikslai, norai, žodžiu, taip ir gavosi.

A: Mhm. Supratau. Tada noriu paklausti, kokia sportooo programėle naudojates?

9: Tai pagrinde „Strava“, bet „Strava“, „TrainPeaks“ yra, bet, nu, į tą „Stravą“ tai p, jeigu iš dviračių kompiuteriuko, tai tenais automatiškaaaai esu nusistačius, kad upload'intų, tai tenais man nereikia kažko sukelinėti. Aaa, nebent, va, kai bėgu, tai tada jau tada „Stravą“ naudojuos, nes neturiu to išmanaus, aaa, laikrodžio, tiesiog ne, nelabai matau prasmės man turėti kelis tuos įrenginius, kadangi vis tiek pagrindinė mano sporto šaka yra dviračiai, ne bėgimas, tai man tas laikrodis, nu, atrodo, tiesiog papildoma investicija būtų į laikrodį, kuris pusę metų gulėtų ir dulkėtų. Tai naudoju tiesiog „Stravą“, nes ten galima irgi su savo tuo pulsometru, tuo, tuo pačiu diržu, eee, prisijungti į per „Stravą“ ir tiesiog užtrack'ini tenais activity.

A: Mhm. Supratau. Tada noriu paklausti, dėl kokių priežasčių pradėjote, eee, naudotis, emmm, eee, „Stravos“ fizinio aktyvumo programėle?

9: Eee, anksčiau kai sportuodavau, tai mes su tokiuuu senoviniu būdu, kaip dar vaikystėj gal kiti rašydavo dienoraščius, kaip ką dieną veikė, tai mes braižydavomės kalendorius sąsiuvinuose ir rašydavomes kokią dieną, kokią treniruotę darėm. Taaaai gal mano treneris tokios stiprios rutinos nebuvo įvedęs, bet kituose miestuose, eee, ir kitų trenerių auklėtiniai tai tikrai turėjo stiprią rutiną vesti savo treniruočių dienoraštį ir žiūrėti, ir sekti, kiek treniravosi, kokias treniruotes darė, taaaai nu taip stebėti savo tą visą performance'ą. Taaaai visos tos, eee, „Strava“ ir ten yra, sakykim, „TrainPeaks“, kur daugiau analizės gali padaryti, tai nu padeda stebėti tavo rezultatus. Ir šiaip smagu ten „Stravoj“, tai tenais gali visokias, ar tas segmentų karūnas, eee, rinkti, tai šiek tiek gali savo tą patį rezultatą toj pačioj trasoj stebėti, tai ar ten, sakykim, tam, kaip keičiasi ta pati trasa metų laike,

sakykim, miške jeigu važiuoji pavasarį gal būna lengviau negu rudenį, nes rudenį daugiau tenais tešlų ar dar ko nors, nu žodžiu, sakykim.

A: Mhm. O, o tada pagal kokius kriterijus rinkotes fizinio aktyvumo programėlę?

9: Taaai pačioj pradžioj, tai buvau atsisuntus tą „Endomondo“, bet iš esmės, tiesiog, eee, tarp triatlonininkų, dviratininkų, dėl bėgikų negaliu tiksliai atsakyti, bet tarp triatlonininkų ir dviratininkų, tai tikraai „Strava“ yra nu ta pirmaujanti, tarp tų tokių aktyviau važinėjančiu, gal tie, kurie mažiau važinėja, gal jie kažkokius kitus app‘sus naudoja, bet šiaip tai tie patys profesionalūs dviratininkai, tai daugiau naudoja „Stravą“ programėlę, tai tiesiog, kad, amm, nežinau, ar marketingas jų labiau gal įjį akcentuotas, į tas, į tas šakas gal, į tokias.

A: Mhm. Tai galima sakyti, kad „Stravą“ pasirinkot dėl to, kad jinai gan populiarai, emm, tarp žmogų, žmonių, kurie, eee, rimtai užsieminėja dviračių sportu?

9: Na, iš mano pažįstamų, visi, kurie važinėja su dviračiais, tai tiesiog, eee, sakė, va, naudokis „Strava“, tai aš tuo metu, kai vėl grįžau į dviračių sportą, neturėjau dar iš karto įsigijusi too dviračio kompiuteriuko, tai tiesiog pasiėmiau „Stravą“ ir tenais per telefoną pasileidi ir gali track‘inti, tai buvo opcija. Pradžioje „Endomondo“ naudojau, bet kadangi didžioji dauguma mano aplinkoj naudoja „Stravą“, tai nusprendžiau ir aš naudotis „Strava“.

A: Mhm. Supratau. Tada noriu paklausti, kaip reaguojate į „Stravos“ programėlės, aaa, jums siunčiamus pranešimus?

9: Mmm, dalį esu už, užmute‘inus, tai tiesiog ten tuos, eee, nnn, norė, dažniausiai reaguojau į tiesiog į komentarus po savo po, po savo treniruotėmis, o šiaip stengiuos, nu dabar jau planuoju iš viso užmute‘inti tą like‘inimą, kudosinimą, nes jau tiesiog atsibosta, kad notification‘ai eina. Tai kai tenais, kai pačioj pradžioj gal turi, turėjau tenais, eee, 20-im savo tų sekėjų, tai nebuvo [juokas], eee, buvo gal smagu, bet dabar tai tiesiog atsibosta, kai jau eina tie notification‘ai, nes žmonių sekančių yra daugiau.

A: Mhm. Emm, gal tada galėčiau paklausti, na, taip apytiksliai, kiek žmonių gali matyti jūsų informaciją „Stravoje“?

9: Tuoju aš prabėgu pasakyt, 757-i.

A: Aha. Supratau. Ir gal tada dar galėtumėt pasakyti, o ką esate užmute‘inusi? Na, tiesiog pavardinti.

9: Nu ten, pavyzdžiui, pas mane yra iPhone‘as, tai ten galima uuu, užmute‘inti tiesiog, kad vos ne po kiekvieno like‘o tie baneriai viršuj eina, tai aš esu tuos banerius išjungusi, tai būna tiesiog, kad kai notification‘ų tą visą list‘ą atsidarai, tai tada matai s, nu tuos, „Stravos“ šituos, ooo, ką dar, nežinau.

Aš turiu atskirą email'ą susikūrus, kur eitų „Facebook'o“ ir ten „Stravos“ visokie tie notification'ai, tai galvoju, ar ten esu užmute'inus ar ne. Bet, žodžiu, tiesiog kad neitų man į tą bendrą email'ą, tai aš esu atskirą socialiniams tinklams susikūrus. Taaai nežinau, daugiau ką ar ten galima užmute'inti. Neįsivaizduoju.

A: Tai dabar likę, dabar likę iš esmės tikrai komentarai, ar ne?

9: Tai kol kas eina ir iš tuos like'us, bet jau pradeda man atsibosti, tai sakau, jau planuoju ir juos išjungt.

A: Gerai. Supratau. Tada noriu paklausti, kokios „Strava“ programėlės funkcijos jums kelia motyvaciją ir kokios funkcijos jums atrodo itin naudingos?

9: Aaa, na, p, aš pagrinde ką naudoju, tai vis tiek tas track'inimas yra, tada yra fitneso tavo ten tas sekimas, bet čia jau yra „Premium Strava“ tie bruožai visokie, taip pat ir maršrutų kūrimas visai naudinga funkcija yra, kuri irgi yra dabar premium. Tuo metu, kai aš pradėjau naudotis, tai jos dar buvo nemokamos. Mmm, taaai atsirado nauja funkcija, kur tu apšlamai, tau „Strava“ gali pasiūlyti maršrutus, jeigu tu nežinai, kaip ten nusibraižyti, tai pere, per telefoną app'są atsidarai ir pasirenki tenais, kiek norėtum, 50-imt kilometrų, 30-imt ar dar daugiau, eee, pasirenki, kokio norėtum ten, ar kad būtų daug pakilimooo, ar kad būtų vien asfaltas ir pagal tai tau gali tau gali sudėlioti maršrutą, taaai šitas funkcijos kartais, kai norisi paexplor'inti ar pakeisti dažniausiai važiuojamus maršrutus, tai labai pasitarnauja. Emm, dar nežinau daugiau. Šiaip labai smarkiai kad tenais, eee, sėdėčiau, tai nėra. Man tiesiog kartais ta „Strava“ kaip, eee, sportininkų koks „Instagram'as“. Eini, scroll'ini, žiūri activi'čius, žiūri, kokios nuotraukos sukeltos yra, nes, eee, kartais tiek „Instagram'e“ ar „Facebook'e“ pažįstami tais, eee, tomis nuotraukomis iš treniruočių nesidalina, kiek, eee, pooo tais visais activ'čiais pasikomentuoja ką nors, įdeda nuotraukų, tai ten, sakau, vasaros metu toks sportininkų „Instagram'as“.

A: Mhm. O jūs dabar naudojates premium, ar ne?

9: Taip.

A: Mhm. Ir o vat, pavyzdžiui, kai pagalvojat apie kažkokias funkcijas, kurios jum kelia motyvaciją, yra, ką jūs galėtumėt išskirti ar ne? Nes suprantu, kad dabar ką paminėjot, čia kas naudingiausia, o yra kažkas, kas n, kel, keltų kažkokią motyvaciją?

9: Na, ten tai sakykim, kad tas, eee, dažniausiai ką, kuom kiti ten didžiuojasi tom visokiom, sakykim, karūnom yra, ten tais medaliais, kur segmentuose jie laimi. Eee, tai, sakykim, pačioj pradžioj, taaai kai pradėjau sportuoti, tai tikrai mane kėlė, nes, eee, nu toksai gaunasi, kaip ir tikslų siekimas savo, savo performance'ui pamatuoti, tai pačioj pradžioj tai tikrai, eee, kai pradėjau rinkti pirmas, pirmąsias

savo tas karūnas, tai motyvaciją kėlė. O dabar taaa aš ten belekiek puslapių esu pririnkus tų karūnų, tai nu smagu, kai jos yra [juokas], reiškia, kad stipresnė treniruotė buvo, bet taip kad, eee, dabar specialiai norėčiau ir važiuočiau ten tų karūnų rinkti, tai nu nebėra taip, eee, tikslai šiek tiek kitokie yra.

A: Mhm. Gerai.

9: Bet aš manau, kad nu kitiems žmonėms, eee, tas, eee, segmentuose pasilyginimas, tai tikrai kelia motyvaciją.

A: Mhm. Eee, dar noriu paklausti, kaip pasikeitė jūsų fizinis aktyvumas prieš „Stravos“ programėlės naudojimą ir tarkim dabar?

9: Mmm, nežinau, ar pati „Strava“ turėjo įtakos [juokas] mano, eee, aktyvume. Tai tiesiog čia iš manęs kilo noras, eee, sportuoti, taaa programėlė buvo tiesiog kaip papildomas, eee, dalykas mano visameee tame treniruočių sistemoje, kad galėčiau matyti, koks rezultatas buvo per metus, per mėnesį, kaip sekėsi ten varžybose, pačiose treniruotėse, tai, nu, nebuvo taip, kad jisai man buvo pagrindinis dėl ko aš pradėjau sportuoti. Tai tiesiog, kad jisai įrankis yra padėti stebėti.

A: Mhm. Gerai. Tada noriu paklausti, kokius pastebite pokyčius, atsižvelgdama į „Stravos“ programėlės pateikiamus duomenis?

9: Ten kadangi dabar atsirado, nežinau, gal praeitą, nu šį, šį pavasarį ar žiemą, eee, funkcija, kur ten tau paskaičiuoja kaip ir tokius nuovargio taškus pagal pulsometrą arba ten, sakykim, jeigu turi jėgos matuoklį, eee, tai gali tu stebėti savo augimą arba tą kritimą, tai kartais pagal tuos duomenis tikrai gali nuspręsti, ar tau reikia pailsėti, ar tau reikia atvirksčiai, pa, treniruočių metu įdėti daugiau darbo. Taaa kartai tai pa, padeda suprasti, net ne kartais, o dažnai padeda tau suprasti, eee, kokio intensyvumo buvo treniruotė. Tai, aišku, man vasaros metu ir matydavosi, ir pagal karūnų kiekį [juokas]. Jeigu daug karūnų prirenkuuu, atitinkamai dažniausiai būdavo ir daug nuovargio taškų surinkta. Taaa atitinkamai, aišku, buvo kad, sakykim, tą pačią dieną ar kitą dieną bus pakankamai sunku, nes reiškia, kad tikrai pavargau ir tai, sakau, padeda stebėti rezultatą.

A: Mhm. Bet, eee, o jum, pavyzdžiui, buvo tokių situacijų, kur, eee, tarkim atlikus kažkokią fizinę veiklą, eee, jautėtės kaip jautėtės, bet pažiūrėjot vat ką rodo programėlė ir tada permąstėt, nežinau, ten savo kūną ir tada tarkim čia hipotetinė situacija, tarkim pagalvojot, aha, tikrai jaučiu, kad, kad buvo tenais sunki treniruotė ar kažkas tokio? Tiesiog ar buvo kažkokie pamąstymai pamačius jau duomenis?

9: Eee, nu kaip, tiesiog jeiguuu ten kai būna tokie, sakykim, pas mane skaičiai iki 80-imt nuovargio tų taškų, taaa ar yra tada treniruotė ar nėra [juokas] realiai nieko, aš ten labai nuvargus nesijaučiu,

gal tada jau labiau priklausu, ar tenais, eee, gerai naktį miegojai ir ką dieną valgei, bet jeigu ten jau būna kokie 200-ai, 300-ai tų nuovargio taškų surinkta, tai tada automatiškai jaučiu, ir po treniruotės jaučiuosi pavargusi, eee, labiau ten alkana [juokas] ir tas pats mano tas, eee, dviračio kompiuteriukas Garmin'as rodo dažniausiai, kiek valandų tau reikės recover'intis. Tai tenais jau būna kartais rašoma 24-ių valandų iki 3-jų ar 4-ių parų, tai tiesiog jau matai pagal tai. Na, atrodo, kad viskas okei, gal kad ir turėtum atsigauti tą patį vakarą, bet kitą dieną supranti, kad visgi tikrai nesi atsigavęs, nes nesijauti taip gerai, kaip jauteisi, sakykim, vakar prieš treniruotę.

A: Mhm. Gerai. Amm, dėl kokių priežasčių jūs nusprendžiate užsiimti fizine veikla?

9: Eee [fone girdimas skambučio garsas], tuoj, akimirką. Dar kartą gali pakartot klausimą?

A: Aha. Taaai klausiau, dėl kokių priežasčių jūs nusprendžiate užsiimti fizine veikla?

9: Dėl aktyvaus gyvenimo būdo, bet ir šiaip tiesiog iš, eee, praeities, kadangi aš, eee, pradėjau sportuoti tada, eee, tas tapo tokia kaip ir laisvalaikio gyvenimo dalimi, automatiškai kažkaip išmokau siekti tikslų ir tas toks, tikslų siekimas padeda jų, juos išsikelti ne tik tais sportee, bet ir aplanai darbe, tai nu išmoki su, pasidaryti struktūrą, planuotis, eee, planuotiii savo laiką, eee, kaip pasiekti to tikslo, ką reikia padaryti, kad visos smulkmenos, eee, tikslų siekime yra labai svarbios. Taaai tiesiog aš manau, kad, eee, tai padeda ne tik tai dėl fizinio aktyvumo, bet ir aplanai tavo charakterio formavimui. Eee, tas pats visas, eee, bendruomeniškumas, kuris atsiranda prisijungus prie tam tikros bendruomenės, visokie ryšiai, kur taip pat gaunasi kaip ir naudingi ir tuose pačiuose darbovietėse. Taaai tai turbūt tokios ir priežastys [juokas].

A: Mhm. O kas jus labiausiai motyvuoja užsiimti fizine veikla?

9: Eee, turbūt pasiektiii tikslai. Man patinka siekti tikslo, eee, re, turbūt patinka ir pati kelionė iki tikslo, kadangi vis tiek jautiesi gerai, kai pasieki ar ne, kaaai nu būna, gal kai juokingai skambėtų, pasikankini, bet jautiesi vis tiek, eee, gerai, nes supranti, kad tikrai įdėjai ten to darbo, eee, kai kiti pastebi. Man patinka gal šiek tiek tas dėmesys iš kitų, tai patinka, jeigu kiti pastebi ir pasako, nu va, čia, čia jau stipru buvo ir nu vat, sakykim, vyrai ne visi taip sugebėtų, tai labai motyvuoja [juokas].

A: Supratau. Dar noriu paklausti, kokius duomenis apie save esat pateikęs „Stravos“ programėlei ir kaip manote, ar šie jūsų pateikti duomenys daro įtaką fizinei veiklai reprezentuojantiems duomenims?

9: Nu tai dviračius esu prisidėjęs, aaa, ką čia dar galim pasižiūrėt, kur čia galima pasižiūrėt. Taaai ten jisai sta, seka vis tiek, ai, nuotruką esu pridėjęs. Tadaaa „Instagram'e“ esu pasirašius aprašyme iiii nu jis fiksuoja realiai namų vietą tavo, bet aš esu užsichide'inus ten kažkiek tai šimtų metrų, kad nerodytų tiksliai tos manooo vietos. Mmm, ką aš čia dar esu prisidėjęs... [informantė ieško informacijos per telefoną] Čia kažkur galima pasižiūrėt, bet aš nelabai prisimenu... Tikrai žinau, kad

dviračius, gal svorį esu įsirašiusi, nes pagal tai turėtų skaičiuoti. Ai, nu tai pulso zonos yra suvestos, bet taaai jos yra su, „Strava“ kažkaip kitaip gal apskaičiuoja, bet apskaičiuoja pagal maksimalų turbūt pulsą. Tai pulso zona. Nežinau, gal ten...

A: Ooo ūgi, svorį, metus, lytį kažką iš to?

9: Ai, šitie tai turbūt tenais default'u vos ne, aaa, pasižymi, kuriant profilį. Aš nelabai galiu čia per telefoną dabar surast, bet galiu gal per kompiuterį atsidaryt „Stravą“. Ir čia gal pamatysiu kažką [informantė ieško informacijos per kompiuterį]. Nu nes čia tai nelabai. Tuojaus.

A: Gerai, gerai.

9: Aha, iš karto create you profile, tai vardas, pavardė, gimimo data, eee, lytis... Na, kas čia, ten... Visus notification'us dabar išmes, ačiū [juokas]... Taip, my profile... Ai, ne, ne taip [tyliai]. Jo, nu tai vardas, pavardė, gimimo data, lytis, tada prie bio, bio pasirašius esu „Instagram'ą“, nuotrauką, mmm... Kas čia dar daugiau, nu tai sakau, pulso zonos. Ai, tada jisai pats jis yra nusistatęs mano ten tą slenkstinį pa, pa, šitaąą jėg, jėgą...

A: Mhm.

9: Tada default nustatytas, eee, default sport dviračiai, kas ten dar. Čia nežinau, ar reikalinga informacija, aaa, kaip matau, kaip matuojamas atstumas ir kilogramai. Daugiau čia nelabai yra. Ai, nu sakau, dviračiai čia my gear, tai esu prisidėjusi 3-is dviračius. Viskas.

A: Mhm. Supratau. Taaai dar grįžtant prie antrojo klausimo, kaip jūs manot, ar šie jūsų pateikti duomenys daro įtaką fizinei veiklai reprezentuojantiems duomenims? Na, tai, tai kas sugeneruojama.

9: [nesigirdi sekundės dalies, nes kalbama tuo pačiu metu]... Ten visi, ten vardas, pavardė, tai tiesiog identifikuoja asmenį, bet, aaa, sakykim, svoris, eee, svoris daro įtaką tiek apskaičiuojamiems nuovargio taškams, tiek, eee, sakykim, jeigu yra pridėtas jėgos matuoklis, tai taip pat jisai atitinkamai apskaičiuojamos ir, eee, ta pati jėga vienam kilogramui. Va taip. Taaai svoris tikrai turi įtakos j, ūgio čia neprašo, bet ūgis manau, kad nelabai ir įtakoja.

A: Mhm. Gerai. Tada noriu paklausti, ar „Stravos“ programėlėje sugeneruotais duomenimis jūs dalinates ir jeigu taip, tai su kuo ir kodėl?

9: Taaai tam, duomenimis tai ta prasme workout'ais tais?

A: Nuuu ką sugeneruojat treniruotės metu.

9: Taaai išskyrus, kartais nesidalinu tiktais tais, eee, vaikščiojimais, nes vos ne vaikštau kas, kas, kas, nuuu kas dieną gal nevaikštau, bet stengiuos dar prasieiti vos ne kas dieną. Ir ten kai būna

pasivaikščiojimai tą pačią dieną po 2-u kilometrų, tai jie man tiesiog, sakau, pakankamai atsibosta, kada ateina tie notification'ai. Tai tuos workout'us hide'inu, bet visi tie pasi, visos mano treniruotės, taaai nu yra tiesiog, eee, skelbiamos ir, ir viskas. Kiti tai žinau, kad hide'ina savo pulsus, sakykim, pas mane yra labai sąlyginai aukštas pulsas lyginant su kitais ten vyrais ar moterim ir dažniausiai žmonės stebisi, kaip taip galima pasiekti tokį, tai jiems, kitiems tiesiog atsibosta turbūt tas dėmesys ir jie, eee, užhide'ina tą galimybę matyti pulso zonas. Tai man kažkaip nėra svarbu, tai aš palieku ir nehide'inu.

A: Mhm. O su kuo jūs, eee, dalinates? Čia jūsų draugai, pažįstami, nepažįstami?

9: Taaai, aš tai ten dalinuosi, nesu kažkokių nusistačius, kad, mmm, nu, ai, mano tas profilis yra viešas ir gali kaip ir „Instagram'e“, man rodos, tu gali susikurti private ir, ir tą viešą, tai gali mane pasekti bet kas. Tai tenais yra tiek draugų, tiek pažįstamų, tiek šiaip kurie mane žino, o aš jų ne [juokas].

A: Mhm. Supratau. O jūs tais duomenim, aaa, kaip suprantu pačioje „Stravoje“ dalinates, o ar dalinates kituose socialiniuose tinkluose, ten, pavyzdžiui, „Instagram'e“ ar „Facebook'e“?

9: Mmm, labai retais atvejais, ten galima iš, eee, „Stravos“ nu pa, pasishare'inti į „Instagram'ą“, ten jeigu esi pridėjęs nuotraukų, ten prideda tuo pačiu tuos trukmę, kilometrų ir kad tu gali tenais tiesiai nusilink'inti į „Stravą“, bet, eee, nu dažniausiai to nedarau. Kartais tiesiog, kad atskirai susikuriu storių „Instagram'e“ su tom pačiom nuotraukom, sakykim, ką esu įkėlus į „Stravą“. Bet šiaip tai nesishare'inu.

A: Mhm.

9: Nebent sakau, ten būna ekstra, sakau, kad ten būna koks nors mano naujas pulso rekordas, tai screenshot'ą pasidarai ir va, apsievi, kad ten... Kažkas naujo.

A: Mhm. Ir, eee, tada dar, kodėl dalinates? Ką išskirtumėt, kaip, aaa...

9: Amm, sakykim, vakar važiauvau, „Stravoj“ ten irgi sukūriau istoriją, kad tenais pakritinėju ir tai tą patį pasidariau ir „Instagram'e“, tik tai kad ten nu nenaudojau tą, ką jie share'ina, eee, pats, pati „Strava“, pats formatas gal man nelabai patinka, kad ten tiesiog tuos kilometrų uždeda, man nebe kilometrai kažkaip suteikia tą prasmę, nes tikrai galiu daugiau ten nuvažiuoti ar stipriau nuvažiuoti, kad nu tiesiog neparodo jie ten, sakykim, treniruotės intensyvumo, tai aš tiesiog pati, eee, sukuriu mintį, kokią norėčiau ištransliuoti. Tai share'inu, tai tiesiog turbūt gaunasi, kad visi mes share'inam tada, kai norim kažkokio dėmesio gauti. Tai... Aš manau, kad čia tokia mintis yra tų irgi socialinių tinklų [juokas].

A: Mhm. Jūs dar minėjot, kad sulaukiat ir, ir komentarų, ir patiktukų, ir panašiai. Taaai, amm, o kaip tai vertinat? Ar, ar galvojat, kad jum kelia motyvaciją tas dėmesys, ar, ar čia labiau tiesiog kad jum norisi, kad pastebėtų tai, ką darote? Ar dėl savęs dalinates irgi čia?

9: Na, kai dalinuosi, tai tikrai nėra ten tokio tikslo, kad kuo daugiau surinkti, taaai tiesiog aplamai yra tendencingumas toks šiek tiek, kad vasaros metu, kada, kada yra tas dviračių sezonas, tai ir žmonės ta „Strava“ naudojami aktyviau, tai ir tų pačių like'ų tas skaičius yra didesnis neguuu, sakykim, šiuo metu. Eee, varžybos visada su, sulaukia daug didesnio susidomėjimo, nes visada visiems smalsiau yra sužinoti, kiek ten tu, kaip sekės. Bet, aaaa, kaip kartais nu tiesiog pasidalini kartu po tuo workout'o savo savijauta ar savo, ar ten pat varžybų savo savijauta ir nuomone, mintimis, tai kartais tiesiog sulauki ir palaikymo, nes „Instagram'e“, sakykim, galbūt mano, mane kas seka yra daugiau ne iš dviračių aplinkos, o tiesiog mano kokie draugai, pažįstami ir jie gal mažiau yra susiję su dviračiu sportu, tai jie, nu tiesiog kad dauguma net nereaguoja į tuos dviračių storius, sakykim. Amm, „Instagram'e“ yra labai, oi, „Instagram'e“, „Stravoj“ viskas labai yraaa akcentuota į tuos sportininkus ir naudojami dažniausiai tie sportininkai, tai jie kažkaip labiau supranta ir sakau, tokio palaikymo kartais daugiau sulauki. Taaai irgi naudinga, kai jautiesi kažkokioj motyvacinėj duobėj.

A: Mhm. Supratau. Prieš „Stravos“ programėlės naudojimą jūs sutikote su vartojimo sąlygomis. Ar žinote, kas turi prieigą prie jūsų asmeninių duomenų ir jei taip, gal galėtumėt įvardinti?

9: [Juokas] ne, nežinau. Jaučiu, eee, neprisimenu iš tikrųjų. Ten vis tiek gavosi, kad prieš jau kokius 3-is metus aš tenais prisijungiau, tai net neprisimenu. Net neprisimenu, kaip ta forma atrodė.

A: Aha. Ooo pabandyti nuspėti, kam prieinami šie duomenys...?

9: Neturiu minčių [juokas].

A: Gerai. Supratau. Tada tuo pačiu dar paklausiu, o kaip jaučiatės davusi, na, sutikimą?

9: Mmm, nesijaučiu blogai [juokas]. Ne, vis tiek suconnect'inta mano yra šita „Strava“ ir su va, matau, su SWIFT'u, su Garminu, su headband'u, tada dar su tuo pačiu „TrainPeaks'u“, su „Facebook'u“, su „Google“, tai aš nežinau. Tai čia labai daug yra sąsajų. Taaai tiktai nežinau, kas own'ina tą „Stravą“, tai ar čia bendra kompanija su kuom nors, ar ne. Taaai manau daug čia kas prieigų galėtų turėt, bet, eee, ten, ką aš žinau, dėl to, kad turi mano tuos duomenis, man labiausia tai, kaip pradeda siuntinėti kokius nors naujienlaiškius, tuos, eee, email'us, tai tas erzina, sakau, dėl to susikūrus esu tą 2-ąją email'ą visokiems tokiems laiškam, nes ne visus pavyksta išjungti arba nerandu tiesiog tų funkcionalumo, kad galima būtų išjungti visus notification'us ir neit niekad. Tai tiesiog. Dažniausiai ir prisiregistruoju su tuo kitu email'u.



A: Mhm. Bet, eee, iš jūsų pasakojimo suprantu, kad, eee, ka, kažkokio diskomforto ten prieš nu tarkim, eee, prieš prisijungimą ten, eee, diskomforto ar kažkokio stresooo, kad pradėsite vartoti ir turit paspausti tą, sutinku, nebuvo, kaip suprantu?

9: Ne, nu tai tokie duomenys aš manau, kad nu, nežinau, su varda, pavardę, jeigu ten kas nors neleak'intų [stodūsis], na, nežinau, ar gali su gimimo data ten ką nors irgi, ar su svoriu ką nors [juokas] susidėliot, jeigu reikėtų įvedinėti dar. Ai, nu ten banko sąskaita. Įdomu, kaip „Strava“ subscription'a, nežinau, per kur čia eina dabar, per „Google“ gal. Tai ten gal jau daugiau galima kažką padaryt. Bet šiaip ne. Ne, nebuvo jokio diskomforto, tiesiog... Jeigu nori naudotis, turi sutikti.

A: Mhm. Aaa, paskutinis dar klausimas iš šitos srities ir tada [juokas] pereisim prie kitos temos. Aaa, o gal galėtumėt įvardinti arba nuspėti, kaip, eee, šie duomenys yra panaudojami? Ir čia aš turiu omeny, tiek jūsų duomenis, kuriuos įvedėt iš pat, pat pradžių ir apie tuos duomenis, kuriuos generuojate pastoviai treniruočių metu.

9: Nu tuos, kurie, kuriuos įvedėm initially ten tie, vardas, pavardė, sakykim, už tą patį, sakau, bankooo są, sąskaitą ar ten kortelės numeris nuo kur nuskaičiuojamas už tą premium, taaaai tai čia kaip ir visi tie duomenys, kuriuos ten nuleak'ina ir po to ten pardavinėja ar book'ina ką nors ten su tavo tais, eee, duomenim. Iš kitųų ten šalių ar ten iš 3-ių šalių, nežinau, iš kur ten kas vyksta. O dėl treniruočių duomenų, taaaai, eee, neįsivaizduoju. Čia, nežinau, ką jie naudot gali [juokas]. Neturiu minčių. Arba čia nebent kokiems nors tyrimams daryt. Marketingo dalykams gal irgi gali kažką pasižiūrėt, tai... Nebent tokie bus.

A: Gerai. Supratau. Aaa, tada noriu paklausti, ar esate susidūrusi su situacija, kaaaai programėlės pateikiami duomenys jums pasirodė neteisingi? Ir jeigu taip, tai kaip tada jautėtės, reagavot?

9: Eee, tai ten kartais, eee, sakykim, tas yra eleration, taaaai tas sukilimooo lygis, tai nebūtinai jisai „Stravoj“ gali būt suskaičiuotas blogai, bet gali būt, kad tiesiog pats, eee, tavo tas device'as, kuriuo tu track'ini, jisai gali skaičiuoti netaisyklingai. Taaaai ten yra funkcija „Stravoj“, kad tiesiog jinai naudotų tokį elevation'ą kaip yraaa ant žemėlapiu pateikta. Tai ten tiesiog paspaudi ir tau perskaičiuoja. Yraaa buvę, kad, sakykim, tas pats, emm, prietaisas sekimooo, tas kom, kompiuteris dviračio, aaa, pameta navigaciją, važiuojant, sakykim, kokio nors ežero ten Ignalinos atominės elektrinės ar dar ten kur nors, nu tiesiog ten kur prastesnis koks nors ryšys ir būna, yra braižę man, kad aš važuoju su dviračiu per ežerą, pavyzdžiui [juokas]. Ir atsidarai, eee, „Stravoj“ tą map'są ir matai, kad važiavai ežeru. Nu smagu, plaukiu. Taaaai tiesiog ten galima, ai, nu jo, tai tiesiog, eee, ten buvo kadangi tos tos tokios individualios, virtualios varžybos, tai mane užflag'ino ten ne pati, bet mane užflag'ino dėl netaisyklingos tos date'os. O šiaip tiesiog, eee, kartais, vienąkart esu gavus notification'ą, kad praradau ten, nežinau, gal kokias 6-as karūnas, bet žinojau, kad tam kely, kad pati

ten važiavau ne lėtai, ten, sakykim, važiavau vos ne mašinų greičiais ir pamatau, aaa, pa, ten parašo būtent kas iš tavęs atėmė karūną, o už, užeinu į profilį, matau, kad, eee, mergina ką tik prisijungusi prie „Stravos“, nes ten visiškai jokių follower'ių, nieko nėra, activi'čių [juokas] irgi nėra ir, eee, nu tiesiog primetu, pasižiūriu maršrutą, kad nuvažiuojant link mano namų irgi, ir kad maršrutas yra visiškai važiuojant keliu, tai tikriausiai važiavo su mašina. Tai irgi užflag'ino. Ten gali tiesiog, eee, pasiskųsti [juokas] „Stravai“ ir jie dažniausiai peržiūri ar ten, sakykim, eee, nebesiskaičiuoja to žmogaus tada tų segmentų, eee, rezultatai ir neatsispindi to žmogaus tam leader board'e.

A: Mhm. Taaai dabar dar šiek tiek gal plačiau galėtumėt, eee, papasakot apie savo jauseną? Tiesiog elementariai to, tokiom vat situacijom, kai, kai kažkas yra netikslu ir, eee, kaip jaučiate?

9: Tai ten, kai sakau, sakykim, pa, pakylimas, sukylimas netaisyklingas, tai ten ne visada suprasi, ar jisai tai, toks turi, toks ir ar ne toks yra, nes pati tai to neapskaičiuočiau, amm, bet, sakykim, dėl tokių atimtų karūnų, tai galvoju, nu nesąžininga. Aš irgi galiu sau su mašina pavažinėti [juokas]. Taaai jo, tiesiog yra funkcija, paskelbia, bet iš, bet, eee, kaip pasakyt, ne dėl jų sportuoju, bet, eee, paflag'int galiu [juokas].

A: Supratau. Tada dar paklausiu, ar buvote susidūrusi su situacija, kai fizinės veiklos atlikimo metu, aaa, pamiršote įsijungti programėlę? Ir jeigu taip, tai kaip tada jautėtės, eee, reagent?

9: Mmm, dažniausiai galiu nebent pamiršti tais atvejais, kai išeinu pasivaikščioti, nes dažniausiai tiesiog išeinu ir tada vidury kelio prisimenu ir galvoju po to, aiii, kilometro neužtrack'inau [juokas]. Taaai tiesiog čia gal mano dabartinio trenerio lūkestis yra, kad, eee, visus savooo activi'čius, eee, track'inčiau, nes nuo kiekvienos veiklos, eee, nu ta prasme, kiekvieną veiklą darydami mes pavargstame ir renkame tuos, eee, nuovargiooo taškus, skaičius ir, eee, tai įtakoja, kokias treniruotes irgi reikės daryti ateityje. Tai čia vienintelė priežastis, kodėl viską pradėjau track'inti. Ooo ten, sakykim, važiuojant dviračiu, taaai nepamirštu, nes ten vieną kart pasileidi, o po to jau tenais, sakykim, sustojant prie šviesoforo esu nusistačius tą automatinį sustojimą, tai, sakykim, jis neskaičiuoja to laiko, kai tu stovi prie šviesoforo, bet po to automatiškai ir vėl pasileidžia. Taaai sporto, ki, kitomis s, kitooo sporto metu, tai tikrai nepamirštu, nes ir bėgant, ir kadangi turi stebėti savo pulsą, tai visada reikia pasileisti.

A: Mhm. Emm, papasakojot šiek tiek, eee, kad ir apie vaikščiojimą, bet gal galėtumėt į, dar įvardinti tarkim emociją, kuri atsirandaa pamiršus įsijungti?

9: Hmm, ai, nežinau. Labai smarkiai liūdnei nereaguojau, tai būna toksai, o, ne, pamiršau ir, eee, ne, nebūnu nei labai nuliūdusi, neiii, eee, nėra čia kažkoks tai labai blogas dalykas, bet tiesiog, kad neužtrack'ini visos veiklos, tai tiesiog bandau sau priminti, kad kitą kart reikia nuo pat pradžių įsivest. Bet nežinau, kaip čia tą emociją apibūdinti. Tiesiog pakankamai neutraliai ir nėra čia kažkoks, eee,

kažkokia pasaulio pabaiga. Jeigu ten treniruotės neužfiksuočiau, gal jau šiek tiek liūdėčiau, nes, eee, nu dėl tiesiog bendros duomenų tos suvestinės, bet kadangi ten kokie jeigu būtų viena treniruotė, tai nemanau, kad čia būtų kažkoks košmaras, jeigu ten ne kas antrą praleidinėtum, tai tada sakyčiau, nu, c'mon.

A: Mhm. Supratau. Gerai. Dar noriu paklausti, ar esat susidūrusi su situacija, kurios metu jautėt nuovargį, skausmą ar kitą fizinį diskomfortą ir vis tiek nusprendėt užsiimti fizine veikla, naudodama „Stravos“ programėlę? Ir jei taip, kodėl jūs tada taip nusprendėt?

9: Nu tiesiog, eee, toks yra sportas, tai kartais krenti ir susimuši, susižaloji, jeigu nieks nelūžta, vis tiek važiuoji [juokas]. Tai yra tekę išsiversti ir pooo minutės keltis ir važiuoti [juokas]. Taaai kadangi nebuvo niekas lūžę, tai teko važiuoti. Tai taip ir buvo. Ir varžybų metuuu kelis kartus yra tekę, ir treniruočių metu, kad ir vakar kritau ir važiavau irgi toliau. Tai kol nieko nesusiže, nu nesusižeidi taip, kad negali minti ar negali eiti, negali vairo laikyti, tol, eee, tol važiuoji, bet tai nebūtent, kad „Stravos“ pagalba ir kad jinau yra čia priežastis, dėl ko aš važiuoju, tiesiog sakau, čia yra aiplamai toks kaip dienoraštis, tinklaraštis, kur mano visi, visi treniruočių duomenys susikelia. Tai susikelia ir į „Stravą“, ir į tuos „TrainingPeaks“us“, tai tiesiog man „Strava“ kaip dienoraštis, o „TrainPeaks“ ai“, taaai trenerio sekimui mano trniruočių visų. Taaai tai dar kartą galima klasimą tada? [Juokas].

A: Viskas tvarkoj. Jūs kaip ir atsakėt, tiktai aš dar noriu gal, eee, paprašyti jūsų, o kaip jūs vertinat tokias situaciją? Aš šiek tiek noriu labiau dar suprasti. Tarkim, eee, jūs nusprendžiate toliau važiuoti, nors ir griuvot ir galbūt kažką šiek tiek skauda ar panašiai, aaa, dėl to, kad yra tikslas pabaigti ar, aaa, ar, nežinau, ten, pavyzdžiui, galbūt jūs esat, eee, sau užsibrėžusi, kad kol niekas nelūžo, tol vis tiek aš važiuoju ir panašiai. Tiesiog, kaip jūs vertinat pačią tą situaciją? Kaip jūs į ją žiūrit?

9: Aš labiau žiūriu turbūt iš savo to buvusio sportininko perspektyvos ir turbūt ne tiek megėjo, nes megėjai dažniausiai, ai, blogas oras, lyja, tai nevažiuosiu, žiemą į lauką nebėgsiu, slidu, tikrai nevarysiu, čiaaa, tu čia savo 6-ą valandą sportuodama, tai motyvaciją visą prarasi, tai žodžiu. Aš žiūriu iš sportininko perspektyvos, man būna sunku keltis, eee, eiti į treniruotę, būna dažnai tingiu, po darbo atsigulu į lovą ir galvoju, nu nenoriu aš į tą treniruotę arba pradėti važiuoti, ten sunku, karšta, noriu valgyt, eee, ten tose po to pačiose varžybose krenti, eee, nepasiseka ir neturi motyvacijos, bet vis tiek sėdi, eee, susikaupi ir darai. Tai aiplamai tiesiog, kad kaip ir pačiam gyvenime pilna visokių emocijų, taip ir sporte, siekdamas, tai yra ir pakylimų, ir tų nukritimų, ir kartais tiesiog turi praeiti. Išgyventi tą emociją ir kartais išgyventi tą skausmą, tai, aišku, jeigu krenti ir toliau darai, nu ta prasme, mini, tai jeigu stipresnė kažkokia griūtis, tai aišku, kad ateinančias dienas gal tiesiog bus tas, eee, lengas, lengvas prasivažiavimas arba kelias savaites be kažkokių agresyvių, eee, važiavimų. Nes, sakykim, kai buvau praeitais metais stipriau nukritusi, taaai negalėjau 2-i savaites miegoti ant dešinės

pusės, tai automatiškai buvo visą laiką baisu sukti į dešinę pusę, nes galvodavai, jeigu vėl nukrisiu ant tos pačios pusės, nu tai dar skaudžiau bus, nes iš tikrųjų jaučiausi tai kaip nutrenkta mašinos. Taaai labai skaudėjo ten ir kaklą, nu žodžiu, vis, visą, visą kūną toks stiprus sumušimas buvo, bet, eee, nu tiesiog žinau, kad norint pasiekti tikslo, mmm, nelabai gerai yra praleidinėti treniruotes ir ieškoti kažkokių pasiteisinimų, tai, manau, kad čia visur galioja, ir paprastam, paprastuose dalykuose, kad ir ko ten siektum, ar parašyti baigiamąjį darbą, ar darbe kažką, eee, pasiekti, nu ta prasme, jeigu norisi kažkokios nors aukštesnės pozicijos, taaai tikrai turi rodyti ir iniciatyvą, ir norą, ir motyvaciją, ir visur to reikia. Tai aš manau, kad sportas yra vienas iš tų dalykų, kur tave labai užgrūdina.

A: Mhm. Supratau. Eee, tada dar noriu paklausti, mmm, kaip jum atrodo, kas jus labiau skatina sportuoti, ar vidinė motyvacija, ar, aaa, programėlės kažkokie priminimai, apdovanojimai, o gal kitos, eee, paskatos, išoriniai veiksniai, kažkokie trigeriai? Tiesiog toks bendras pamąstymas, aaa, kas labiausiai skatina sportuoti.

9: Programėlė manęs visiškai neskatina sportuoti [juokas], galiu pradėti nuo to. Aaa, skatina labiausiai sportuoti tایی turbūt, eee, vidinė motyvacija, kuri ateina iš to, kad anksčiau tikrai neblogai man sekėsi, kad tikrai buvau pasiekus aukštų rezultatų, o dabar kas mane motyvuoja, tai vis tiek, eee, esuuu bendr, bendrauju su tais pačiais sportininkais, tai toks bendruomeniškumo jausmas, galimybė organizuoti pasivažinėjimus. Taaai vis tiek surandi bendraminčių iš įvairių kažkokių sferų, taaai smagu, kokie skirtingi žmonės susirenka įvairius tuos dviračių renginius. Aaa, gali ma, galimybė dalyvauti dviračių renginiuose, tai toks automatiškai laisvalaikio praleidimas, gal vieni renkasi dalyvauti klube vakarėlyje, tai aš dalyvauju vakarėlyje ant dviračio ir automatiškai kartais būna pas mus vakarėliai tie patys ir su tais dviratininkais, tai kažkokia kita bendruomenė, kur, sakykim, klube ten tu gal, nu ta prasme, gal ten prasilenki su žmonėm, o tenais gaunas, kad tu visais gali pabendraut, nes visi susirinko pravažiuoti tam tikrą, sakykim, trasą ir visi nu gali pasidalinti ir labai aktyviai bendravime ir save visiškai nepažįstami. Taaai tada dar, tai bendravimas su kitais, tai automatiškai gaunasi, kad, eee, vienas, eee, kitą motyvuoja. Jeigu tu matai, nu bent jau aš pati stengiuosi pozityviai kitus, eee, tiek ir įkvėpt savo pavyzdžiu. Žinau, kad kai kurie, eee, pradedantieji kartais seka mano važiavimus ir, eee, bando, sakykim, savaitės eigoje nuvažiuoti daugiau nei aš nuvažiuoju, nes esu girdėjęs, kad taip bando. Taaai smagu, kad kiti ir taip atranda motyvacijos dažniau sportuoti ir sėsti ant dviračio ar ten bėgti, ar kažką kito daryti. Bet ir pačią motyvuoja nu tas dalykas, kad aš pamotyvuoj, kažkada man ta motyvacija iš žmonių grįžta atgal, nes mane kiti žmonės irgi motyvuoja, kai pastebi, kad aš kažką stipriau nuveikiau ar mano rezultas kyla. Tai toksai nu, nežinau, kaip pasakyt, bet čia tokia socializacija vyksta irgi tarp tų sportininkų [juokas], tai tas irgi labai motyvuoja. Tai va. Daugiau nežinau.

A: Mhm. Tvarkoj. Čia iš tikrųjų buvo kaip ir mano paskutinis klausimas, bet, eee, dar norėjau paklausti, gal tiesiog pokalbio metuuu, aaa, jum kilo dar kažkokia mintis arba prisiminėt kažkokią situaciją, ką dar norėtumėt paminėti, jeigu taip netyčia [juokas]?

9: Ne. Turbūt, eee, ne, neturiu ką pridurt, nes ir taip dažnai pamiršdavau klausimo pradžia, tai tikiuosi, kad atsakiau į visus klausimus [juokas].

A: Gerai. Tai, tai, tada jo. Viskas.

## 10 (V)

A: Tai laba diena. Esu Vilniaus universiteto Politikos ir medijų programos II kurso studentė Kamilė Barkauskaitė. Šiuo metu rašau baigiamąjį magistro darbą, kurio tema yra *Fizinio aktyvumo programėlės „Strava“ ir išmaniųjų laikrodžių vartotojų kūno samprata*. Atlieku tyrimą, kurio tikslas yra nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja ar palaiko fizinio aktyvumo programėlė „Strava“ ir išmanieji laikrodžiai. Tyrimo metu surinkta informacija yra konfidenciali, tai jūsų vardas, pavardė ir gauti duomenys nebus viešai publikuojami už tyrimo ribų kitais nei tyrimo tikslais. Ir tada pradžia norėčiau paprašyti jūsų prisistatyti, tai pasakyti savo vardą, pavardę, amžių ir ar sutinkate dalyvauti šiame tyrime.

10: A, [vardas, pavardė], 35-eri, sutinku.

A: Taip. Taaai, aaa, kokia sportine veikla užsiimate?

10: Dviračiais. Tiktai, tiktai išimtinai dviračiu sportu, minu dviratį. Va dabar irgi galvoju po šito interviu sėsiu gal prasimint, nes šalta, bet sausa.

A: Aha. Tai vadinasi, ten kažkokios papildomos sporto salės ar kažko net ir minimaliai nėra?

10: Ne, ne, ne. Paskutiniu metu visiškaaaai vien tiktai dviratis likęs. Ankščiau ten aš ir, aš boksažankiau, krepšinį daug žaisdavau, kartais futbolo, bet dabar visiškai likę tik tai išimtinai dviratis.

A: Mhm. Eee, iš karto kyla klausimas, eee, kodėl būtent šia sportine veikla užsiimat?

10: Aaa, labai faina. Aš yr, yra tas dalykas, man atrodo, kur kai kuriem žmonėm labai iškart prilimpa dviratis, tai aš turbūt esu iš tų, nes aš tik tai pernai birželio 1-ą, emm, nuvarėm su žmona abu nusipirkom po dviratį, sėdau, pradėjau važiuoti ir supratau, kad aš galiu, eee, daug ir toli nuvažiuot, ir aš nepavargstu, ir man smagu, ir man, pavyzdžiui, kuo geriau už bėgimą, tai kad aš labai, ma, man labai patinka, kad greitai keičiasi aplinkui vaizdas. Iiir, pavyzdžiui, aš bėgt taip greitai negaliu ir man dėl to bėgimas yra nuobodu, o dviratis iš karto, iš karto kitoks visai, kitoks santykis su aplinka, tai man tas greitis ir tai, kad man tai iš karto gerai sekasi irgi labaaaai, labai pri, pridėjo savo.

A: Mhm. Tai kaip suprantu, dviratis, eee, ne dėl kažkokių fizinių duomenų pagerinimo ar dar kažko, bet labiau kaip hobis, ar ne?

10: Aaa, kaip, aš, eee, jisai atsirado apskritai kaip, jis atsirado, eee, iškart po, techniškai jau buvo man atrodo pasibaigęs karantinas, o gal dar net ne, bet tiesiog aš norėjau kažką sportuoti, nsss, eee, vis tiek labaaaai kaip, kaip ir visi čia tiesiog užsisedėjo namie. Aš kažkuriuo metu jau buvau pradėjęs tiesiog namie, eee, vaikščioti iš kambario į kambarį greitai, nu tiesiog kad kažkoks būtų judesys, nes ten pradžioj gi nebuvo galima net išeiti į lauką ir gąsdino visaip ir, ir buvo pačiam baisu. Taaaai tai dviratis kažkaip išėjo tokia kaip logiška, logiška kažkokia judesio ir sporto priemonė, tai jo, aš, aš dviratį realiai iš pradžių, iš pra, pat pat pradžių aš pirkau kaip, eee, tokį dalyką, kad aš kurį laiką jau norėjau dviračio ir norėjau tiesiog pasivažinėti po miestą paprastai, bet kaip pradėjau važinėti aš supratau, kad man čia yra sporto dalykas ir man patinka su juo sportuoti, ir dabar kai šiomet jau pirkau naują dviratį, tai aš jau specialiai rinkausi tokį labiau, labiau tinkamą sportui, o ne be, ne, ne laisvalaikiui.

A: Mhm. Supratau. Gerai. Eee, tada paklausiu, kokia sporto programėle naudojates?

10: Eee, tai „Strava“. Eee, yra, yra dar be abejo, kadangi mano dviračio kompiuteris yra Garmin, yra „Garmin Connect“, bet aš į ją beveik nežiūriu, tiesiog viskas vis tiek visi, visi galutiniai duomenys suplaukia į „Stravą“ ir jeigu ką nors žiūriu, ar ten treniruotes, ar kažką tai, tiktai pagal, pagal „Stravą“.

A: Mhm. Supratau. Eee, tada noriu paklausti, dėl kokių priežasčių pradėjote naudotis „Stravos“ fizinio aktyvumo programėle?

10: Aaa, turbūt dėl bendruomenės... Labai, labai svarbus buvo čia dalykas, nes aš prieš pradėdamas, eee, važinėti, aš žinojau apie „Stravą“, žinojau, žinojau, žinojau „Endomondo“, žinojau „Stravą“, „Endomondo“ jau nebeliko, man atrodo apskritai, ooo „Strava“ žinojau, kad irrrr kaip ir vi, all the good kids renkasi „Stravą“. Taaaai man buvo visiškai logiškas pasirinkimas ir plius, eee, man labai patinka ten stebėti kitus dviratininkus ir be abejo, čia niekaip nieks niekad šito neslėps, nusižiūrėt trasų, nusižiūrėt idėjų, kaip galima kur nuvažiuot ir panašiai. Tai, bet tai vis tiek turbūt yra kažkoks bendruomenės, eee, vienas iš bendruomenės aspektų, kad tu matai, kur kiti važiuoja ir, ir tu pats važiuoji tenai. Ir plius smagu pasilyginti su draugais, pavyzdžiui, šiomet žinau ke, kelis, kelis draugus, aaa, aplenkiau jau, ta prasme, kad toliau nuvažiavau šiomet ir panašiai. Tai tas man, aš apskritai labai, labai turbūt konkurencingas žmogus, nu tipo ko, aš stalo žaidimą žaidžiu, aš būnu tas competitive asshole, kur visada turiu laimėti. Tai man šitas dalykas, varžymasis, irgi labai, labai svarbus. Ir ten la, man labai „Stravoj“ patinka tas, eee, segmentavimas kur yra. Tu, tu gali net ne su kitais varžytis, tu gali save bandyti įveikti, pavyzdžiui, yra keli segmentai, kuriuos, eee, žinau mintinai, kur prasideda, kur baigiasi ir aš jau juos stengiuosi atkalt ir pagerinti kaip įmanoma geresnį rezultatą. Ten ir yra tokių

jau kur, kur esu top 10-imt visų laikų. Turėjau pirmą jau ir komą visiškai netyčia gavęs net, net nežinojau, kad ten yra segmentas, bet tiesiog labai gerai ėjo koja tuo metu. Tai tassa varžymasis bendruomenėj, varžymasis su sav, su kitais ir varžymasis su savim, ir kad gali pasižiūrėt, kur galima nuvažiuot, turbūt čia svarbiausi aspektai. Nors šiaip apskritai, e, log'int, kiek nuvažiuoji irgi tas yra įdomu, nes man, aš, eee, kad ir kaip tai paradoksaliai nuskambėtų, man žiauriai matkė ne, nesiseka ir nepatinka, bet aš labai skaičių žmogus. Man labai įdomu visokios statistikos visokiais pjūviais pasižiūrėt ir panašiai, tai šitas irgi labai, labai patinka man „Stravoj“.

A: Mhm. Eee, sakėt, kad labai sužavėjo „Stravos“ bendruomenė ir man dabar kyla klausimas, ooo jūs lyginates tarkim su kažkokiais tarkim dviratininkais, kurie jau netoli pro atletų, ar kurie ten turi daug sekėjų, ar čia yra labiau, nežinau, draugų rate lygi, lyginimasis?

10: E, tas toksai kažkoks lyginimasis labiau yra jisai, eee, draugų rate, kur, pavyzdžiui, yra keli, eee, keli bičai, kurie panašiu metu kaip aš pradėjo važinėt, taaai nu mes labai panašų turim startinį tašką, išeities taškas beveik tas pats, dviračiai irgi gana panašūs, tai va su tokiais man yra įdomiausia pasilygint. O su tais jau ten geraisiais, stipriaisiais megėjais, kurie ten pusiau profai, taaai smagu, smagu, jeigu kur nors, pavzdžiui, pravažiuoji kokį nors segmentą greičiau negu jie. Būna kartais, labai retais atvejais būna, kur ten žiūri geriausius to ten, nežinau, net, man net užtenka, kad aš tą dieną būčiau geriau pravažiavęs negu koks, nežinau, Staliūnas, Čivilis ar Talačka, kažkas jau iš tų topinių visiškai irrr, ir šitas man atrodo irgi svarbus, kai tau kažkur, kad ir labai, labai ten mažoj, mažoj kažkokioj atkarpėlėj ar kažkur, tu pasirodai geriau negu, aaa, neguuu koks nors iš tų gerųjų. Nors gal tas žmogus tiesiog recover'į darė tądien [juokas], jam visiškai nebuvo svarbu, tą dieną, kaip jisai tą prasimynė.

A: Aha. Supratau. Eee, jūs šiek tiek užsiminėt, bet, eee, galbūt dar išskirsit, emm, norėjau paklaust, pagal kokius kriterijus rinkotės fizinio aktyvumo programėlę?

10: Tai turbūt ir bus tie pagrindiniai, kad aš žinau „Strava“, kad vis tiek, eee, populiariausias tokio pobūdžio tinklas ir žinojau, kad, kad netgi jį sukūrė, man atrodo, kažkada senais laikais dviračių entuziastai ir kad ten gali ten bet kokį sportą pasirinkti, ten gali, gali jogą log'int „Stravoj“, bet jisai, visų pirma, tai yra dviratininkų tinklas, tada jau antroj vietoj yra bėgikai, tada, be abejo, nu tipo triatletai, nes triatlono labiau po to, o visi kiti sportai yra tiesiog žemiau. Tai man atrodo, tai, kad čia yra toks dviratininkų, dviratininkų dviratininkams gal čia turbūt pagrindinis, pagrindinis tikslas.

A: Mhm. Supratau. Kitas mano klausimas, kaip reaguojate į „Stravos“ programėlės jums siunčiamus pranešimus?

10: Eee, aš esu vienas iš tų žmonių, kuris telefone pasilikęs tik tais skambučius, turbūt ir SMS'us kaip notification'us, tai aš absoliučiai nieko negaunu iš „Stravos“, jokiooo, kartais ateina kažkoks mail'as,

bet man atrodo net ir ir tuos išsijungiau, nes buvau pasidaręs, kad mail'ai tik tai ateitų gal kai kažkas atsiunčia, aaa, atsiunčiaaa trasą ar kažką tokio. Žodžiu, bet šiaip aš, aš išsijungęs mail'us ir visus notification'us, taaai, taaai aš „Stravoj“, „Stravą“ naudoju tik tai tiek, kiek pats sugalvoju, kad man reikia ją tuo metu panaudot.

A: Mhm. O jus išsijungėt iš karto, kai pradėjote naudotis „Stravą“ ar po kurio nors laiko?

10: Eee, iš karto, nesses į, į, nesses aš kažkaip, aš visus, sakau, notification'us aš to, eee, telefone išsijungęs, nes kažkaip man ne, nepatinka. Man dėl tooo, ai, dar email'ai jeigu ateina, tai irgi, kad, bet šiaip la, labai minimaliai, nes aš nenoriu, kad mane, kad mane, kaip kažkaip trik, trikdytų ar ten turėčiau daryt pagal, eee, pagal tai, kad, kada jie sugalvoja, kad man kažką reikia daryt. Tai, tai aš dabar, jeigu tiktai atsidarau „Stravą“, man ten būna, kad, nežinau, eee, šį mėnesį nuvažiavot tiek, gal norit pabandyt ar panašiai, tai aš tų ne, aš pats planuojuosi dalykus.

A: Aha. Emm, kokios „Stravos“ programėlės, eee, funkcijos jums kelia motyvaciją iir kokios funkcijos, eee, jūsų manymu, yra itin naudingos?

10: Aaa, man patinka tas kažkaip, nežinau, kaip jis tiksliai vadinasi, „Fitness Score“ ar kažkaip taip, kur tavo, kuo daugiau važiuoji, tuo ten kyla taškai, bet, eee, kaip pasižiūri, eee, dabar paskutiniu metu, kadangi aš rugsėjį buvau Covid'u susirgęs, o ir šiaip rug, rugsėjo pradžioj labai daug darbų visokių atsirado, tai labai, eee. Aš nežinau, ar mane labai motyvavo matyt, kaip jin tiesiog labai krenta žemyn ir dabar po biškį vėl iš lėto kyla, ten buvo 100-as septym 4-i, dabar 100-as gal kokie 8-i, o buvo nukritę iki ten 7-imt kelių, tai, tai šitas man šiaip iš principo labai patinka, bet, eee, bet kai, kai gerai varai, o kai, kai prastai, tai, tai biškį, nežinau, gal net demotyvuoja, o šiaip, eee... Motyvuojančios, net nežinau. Man patinka, kaip ir sakau, kadangi šiaip patinka skaičiai, man patinka sekt, kiek nuvažiavau, man patinka išsikelt tikslus. Aš, pavyzdžiui, buvau išsikėlęs ši, šiem metam, eee, 5000-ius kilometrų, kad noriu numint, eee, bet, eee, kai numyniau ten virš 4000-ių ir čia buvo liepą gal, taaai išsikėliau naują tikslą, pasižiūrėjau, eee, kad per 2-jus metus būčiau numynęs 10 000-ių. Tai ten pernai numyniau 3-is, 3-is, tai šiemet reikia ten 6-is kablelis 7-is kažkur. Dar iki to trūksta kokiųųų 600-ų kilometrų, tai nežinau, ar pavyks, bet bandysiu, jeigu bus šiaip geras ruduo, gera žiema, tai iki Naujų gal pavyks šitą... Ir aš, ma, labai seku, eee, labai seku šitą, kiek šiemet numyniau dėl to, kad mes turim tokias varžybas su [vardas, pavardė], eee, kuris toliau nuvažiuos, tiktai jisai su [transporto priemonės pavadinimas] šiemet, o aš su dviračiu, tai kol kas labai šiaip apyligiai varom. Gal aš net pirmauju šiuo metu. Tai man atrodo, tas tikslų išsikėlimas ir ta funkcija ir, ir tas „Fitness Score“ man, jeigu reikia, jeigu kalbam apie motyvaciją, tai šitie turbūt labiausiai, labiausiai motyvuoja.

A: Mhm. Jeigu šnekant apie funkcijas, kurias, eee, jūs įvardintumėt kaip itin naudingas?



10: Aaa... Naudingos... Net, turbūt naudingiausia vis tiek, „Stravos“ naudingiausias dalykas man ir labiausiai naudojamas yra trasų sudarinėjimas, nes man tikrai jisai labiau patinka. Jisai, man atrodo, labiau vartotojui draugiškas negu Garmin'o, eee, bet aš, aš „Stravoj“ susidarau trasas ir tada jas persikeliu į Garmin'o įrenginį, nors galėčiau ir tipo Garmin'e, bet, man atrodo, tas, tas dalykas ten navigaciją, kurią, ku... Nes, nu ta prasme, aš „Strava“ nesinaudoju telefone navigacijai. Aš viską persikeliu į, į dviračių kompiuterį ir ten, kadangi labai gražiai sinchronizuojasi, eee, bet, bet, jo, trasos turbūt yra pagrindinis dalykas. Man patinka labai, ypač jeigu nuvažiuoju kur nors į naują vietą, eee, yra „Stravos“ funkcija trasų, kur tu pasirenki ilgį, pasirenki, ar kiek nori būtų įkalnių ir panašiai, ir tau tiesiog pagal tai, ką važinėja aplink važinėjantys dviratininkai, tau sudėlioja iš populiariausių tokių segmentų maršrutą. Tai šitą išbandžiau Palangoj, kai atostogavom, labai patiko, šitą išbandžiau, kai buvau grįžęs pas tėvus, eee, į [miesto ir rajono pavadinimai], tai irgi, kur ten tikrai aš pats kažkiek pažįstu tas apylinkes, bet buvo, kad atradau tiesiog naujų vietų, o ką jau kalbėt ten apie Vilnių, kur, kur, kur pribraižo tokių trasų, kur aš kai kurias, pavyzdžiui, tas automatiškai sugeneruotas „Stravos“ trasas aš tiesiog išsisaugojau ir dabar kartais važinėju, nes man jos labai patinka.

A: Mhm. Eee, dar gal pasitikslinimui, „Stravą“ jūs turbūt naudojate mokamą versiją, ar ne?

10: Eee, jo, jo, jo. Aš dabar galvoju... Aš, man atrodo, „Stravą“, „Stravą“ parsisiunčiau tą pačią dieną, kai nusipirkau dviratį ir susikūriau account'ą. Ooo mokamąąą kokią gal, čia buvo birželis, tai mokamą, jaučiu, rugpjūčio pradžioj pasidariau, nes pamačiau, kaip, nu ir šiaip aš, aš toks, kažkaip kai atrodo, kai daug naudoji app'są, taaai man atrodo, visai logiška prisidėt prie joo kažkokio, nežinau, bent jau atsilyginimo kūrėjams. Žinoma, ten kokį gruodį, sausį, vasarį aš jo nenaudoju, moku, bet nenaudoju, bet ką padarysi, vis tiek...

A: Mhm. Supratau. Tada noriu paklausti, kaip pasikeitė jūsų fizinis aktyvumas prieš „Stravos“ programėlės naudojimą ir dabar?

10: Mmm, labai [juokas]. La, labai, labai stipriai, nes, eee, nu kaip, aš, kadangi aš įsikėliau ten tikslus „Stravoj“, kad per savaitę 200-us kilometrų nuvažiuot bent, tai irrr, ir kai, kai, kai aš sveikas ir kai oras normalus, ir kai nėra darbų. Čia 3-s yra didieji banginiai, nuo, nuo kuriųųų, nuo kurių privalau atsispirt, tai tuos 200-us kilometrų visada pasiekiu. Kartais ir daugiau, kartais ir 3-is, kartais ir 4-is, taaaii logiška, kad kartuuu, nu ta prasme, tas fizinis aktyvumas visiškai auga, tai, eee. Pavyzdžiui, vasarą turbūt, nežinau, aš kokią liepos mėnesį gal kokį, gal birželį turbūt buvau geriausios formos, kiek per gyvenimą esu buvęs, nes ten kažkurį mėnesį, blemba, kur aš galvoju, apie 1200-us kilometrų numyniau, kas jau, jeigu taip, taip kas mėnesį, jau čia būtų profų skaičiai daugiau mažiau. Taaai, tai, taaai jo, tų, aktyvumas šiaip labai padidėjo. Eee, čia net, net, net nēr ką lygint ir, ir dabar išvis, kai, kai, kai tiktai pamatau, kad, na, kažkoks yra, nežinau, bent poros valandų langas dienoj man, taaai ir

jeigu vat oras bant jau toks, kaip dabar, na, nežinau, nors gal biškį šaltoka, taaai šoku ant dviračio ir bandau prasimint. Ir, bet čia aš sakyčiau „Strava“ ir žmona yra fifty fifty man motyvacijos dėl to, kad aš labai dažnai, eee, ypač jeigu ten matau, niaukiasi ar kažkas. Aš turiu tokį, aš vaikštau po namus, žiūriu pro langą ir tipo, nežinau, nežinau, nežinau, žmona sako, nu, ypač jeigu prieš lietų, sako, nu tu vis tiek važiuok, jeigu ir sulis, tau nereikės su tais drabužiais miegot, tu grįši, išsidžiovinsi, nusiprausi ir, ir apsirengsi, apsivilksi sausus drabužius. Tai, tai irgi toks labai, man atrodo, man, man labai svarbus motyvacijos dalykas. Ir jeigu aš kada abejoju, ar važiuot su dviračiu, tai man visada žmona sako, važiuok. Taip, taip veikia.

A: Mhm. Supratau. Dar noriu paklausti, kokius pastebite pokyčius, atsižvelgdamas į „Stravos“ programėlės pateikiamus duomenis?

10: Aaa, pulsas, kaip čia... Mmm... Pulsas žemesnis. Ta prasme pulsas krenta nuo, nuo aktyvumo. Nors aš dariausi, dariausi tyrimą „Fidėjoj“ prieš, dar prieš Covid‘ą, tai čia rugsėjo kokią 13-ą, gal 14-ą, 15-ą, kažkas tokio. Tai man nustatė, kad mano šiaip natūraliai pulsas yra aukštesnis. Mano, pavyzdžiui, mano a, 2-a zona, mano 1-a zona pasibaigia ties 100-u pem 7-iais, kai pas daugumą, eee, arba standartas yra, kad 3-ia zona prasideda ties maždaug 100-u šem, ten 100-u šem 4-iais. Bet, eee, aš šiaip pastebėjau, kad kuo daugiau važinėju, tuo, mmm, pulso vidurkis net dedant tas pačias pastangas, jisai krenta. Taaai, tai šitą labai, labai, eee, aiškiai matosi labai „Stravoj“. Ir ten, eee, man patinka tas labai, eee, view match trides, nes, eee, gali, pavyzdžiui, aš turiu ten kelias trasas, kurias, eee, jeigu nesugalvoju, kur važiuot, tiesiog automatiškai sėdu ir važiuoju į tas. Ir paskui, kai gali tarpusavy palygint, tai ten gali palygint ir greitį, gali palygint ir, ir, ir pulsą, ir panašiai. Tai aš matau, jau kad jisai vis pakrenta. Tai šitas turbūt, turbūt svarbiausias ir šiaip yra svarbus tas nu tipo savo, vie, vienas iš treniravimosi dalykų yra sekt pulsą, nors čia irgi yra skirtingos mokyklos ir panašiai, bet čia ne, nesigilinkim [juokas].

A: Mhm. Ooo gal dar kažkokių pokyčių pastebit?

10: Mmm, taaai irgi turbūt prie, prie, prie tų pokyčių yra, kad, eee, tikrai greičiau važiuoju [juokas], bet irgi čia taip at, ly, lyginuosi, kad, pavyzdžiui, mano, mano kažkada buvo tiesiog iš, iš niekur išsikeltas tikslas, kadangi aš „Stravoj“, šitam Garmin‘e esu susiskirstęs, eee, kad man kas 10-imt kilometrų rodo per kiek laiko aš nuvažiavau tuos 10-imt kilometrų. Mano tikslas buvo padaryt, eee, 10-imt kilometrų per greičiu negu, eee, 20-imt minučių. Nu tai yra važi, rei, reiškia reikia važiuoji daugiau negu 30-imt kilometrų per valandą, per valandą greičiu 10-imt kilometrų. Kas nu visai šiaip... Pradžioj man buvo la, nu nu tipo labai physically challenging, bet, eee, šiomet, eee, irgi šitą labai sekiau ir kažkada pavasarį nuvažiavau per 21-ą 12-a ir tada vieną kartą, tiesiog grįžau namo pas tėvus ir susipažinau su pora plentininkų ir 3-e važiavom, tai, eee, ten pasikeisdami, tai nuvažiavau

gal per 16-a minučių tuos, eee, tuos 10-imt kilometrų. Tai irgi šitas sekiau, žy, žymėjausi, žiūrėjau ir, ir, ir pasidariau, tai. Tai šitie turbūt greitis, greitis ir pulsas svarbiausi, svarbiausi pokyčiai.

A: Mhm. Aš dar norėčiau paklausti, amm, ar buvo jum tokių situacijų, kada tarkim po važinėjimosi dviračiu jūs pažiūrėjot į duomenis ir tada vat pamąstėt ten, nežinau, apie, aaa, savo bendrą savijautą arba apie tiesiog savo kūną. Čia galiu tokią visiškai hipotetinę situaciją duoti, kad tarkim turėjot kažkokį tikslą, bet jį įvykdėt daugiau negu 100-ą procentų ir paskui, tik tai pamatęs, ką rodo „Stravos“ programėlė, na, taip susimąstėt, kad, aha, nu tikrai jaučiu ten savo, nežinau, ten kūne, kad tikrai buvo didelis darbas arba kad tenai, nežinau, aaa, geriau psichologiškai jaučiuosi ar kažkas tokio? Tiesiog kad po duomenų, aaa, tokios peržiūros.

10: Eee, čia gal, gal, kiek yra kita situacija dėl to, kad aš vis tiek, jeigu ten, pavyzdžiui, nu man, aš vis dar iš tų, man greitis yra svarbu ir man patinka matyt, bet aš matau jį realiu laiku. Ne, ant dviračio kompiuteriuko viską, viską rodo. Bet būna, pavyzdžiui, kai kurie kiti rodikliai tarkim, eee, cadenc'as, kur nu tipo kiek kartų apsuki pedalus per, aaa, per minutę. Aš ne visada juos matau pagrindiniam ekrane ir aš žinau, kad yra tipo, eee, mi, laisvalaikiu ti, važinėjantys, eee, daro maždaug po šem, aaa, apsisukimų per minutę. Tipo megėjai daro 70-imt, o nuo 80-imt iki 120-imt jau yra beveik, nu ok, nuo 9-i, nuo 80-imt iki 90-imt yra geresni megėjai, o nuo 90-imt iki 120-imt yra jau profai. Tiek, tiek palaiko cadenc'o. Taaai kai aš, eee, baigiu važiuot ir pasižiūriu, jeigu nesie, nu ta prasme, aš tik dažniausiai neseku, jeigu pasižiūriu, kad yra ten aštuom 1-as ar aštuom 2-u, man jau būna, o, geras. Tikrai tas toksai, nežinau, duoda, duoda dopamino ar, ar ko čia, kad, o, geras, šitoki, šitoki tikslą pasiekiau. Taaai... Gat tas, sakau, dalykas, kad nu aš vis tiek realiu laiku matau ir seku, kaip, kaip kas vyksta, tai man tai, ką pamatau „Stravoj“ manęs labai nenustebina, bet, eee, kai tiesiog važiuom suuu, su, su švogeriu, kuris mano pagrindinis yra, eee, dviratinimo kompanionas, tai jisai ten seniai važiuoja, entuziastas ir panašiai, kaaai, kai mes abu darėm tokį loop'ą aplink Vilnių, ten virš 100-o kilų ir pabaigoj radau tokį labai fainą žvirkelį ir tiesiog man atrodė, kad fainai važiuoju, eee, grįžau namo, atsidariau ir pamačiau, kad gavau komą. Eee, nu tipo king, king of mountain, kad esu greičiausiai pravažiavęs ever tą atkarpą iš visų važiavusių. Aš iš pradžių net nepatikėjau, o paskui toks buvo, ouuu, seni, eik tu, čia mano, nes nu vis tiek čia toks „Stravoj“ yra pasiekimas dviratininkui, kad. Ir, ir ten nebuvo jis kažkoks, kur ten 5-i žmonės pravažiuoja. Ne. Ten normalus, gal, nežinau, 50-imt žmonių išbandytas, tai, tai, tai, tai kad aš pamačiau, kad ten yra, kad mano rezultatas yra geriausias, eee, visų laikų toj, toj atkarpoj, tai prrr. Aš nežinau, būčiau, būčiau turėjęs jėgų dar kažkiek, būčiau, nežinau, šampaną šovęs kažkokį, paradą daręs [juokas] ar panašiai. Bet jeigu rimčiau, mane turbūt tie visi labiausiai taip nudžiugina ar nustebina ir, ir net motyvuoja, tie kai tu papuoli į 10-tuką. Tarkim kai tu gauni tą tokią mažytę taurę su užrašytu, eee, su užrašytu skaičium, kelintas tu esi greičiausias, tai šitie man labiausiai turbūt... Nudžiugina.

A: Mhm. Supratau. Dar norėjau paklausti, dėl kokių priežasčių jūs nusprendžiate užsiimti fizine veikla?

10: Eee, taaa [atodūsis] apskritai aš pradėjau važinėti su dviračiu, nes, kaip jau sakiau, už, užsisedėjau, jaučiau, jaučiau užsisedėjęs namie, eee, apskritai buvau kurį laiką labai mažai sportavęs. Ten kartą per 2-į savaites nueidavau su draugais krepšinį pažaisti. Tai kažkokio man sporto reikėjo. Tada, eee, vis tiek amžius [juokas]. Taaa reikia gerinti apskritai fizinę formą, norisi, norisi gyventi ilgai ir gyventi sveikai. Eee, norėjau svorio numesti. Norėjau šiaip sutvirtėti, norėjau, kad širdis, eee, biški gautų krūvio ir, ir tada plaktų [juokas], plaktų geriau, ir, ir panašiai. Taaa... Tokie. Bet tiesiog bendrai savijautai ir, ir, ir kaip tik prieš porą savaitių kalbėjau apie su vienu treneriu, eee, apskritai treneriu sporto. Taaa išsikalbėjom ir aš supratau, kad man, pavyzdžiui, po dviračio, eee, aš nuo tada, kai pradėjau važiuoti dviračiu, man žiauriai susitvarkė miegas. Man visiškai, aš miegu tvarkingai po 8-ias valandas beveik kas naktį, eee, gan greitai užmiegu, kas anksčiau būdavo visai problema. Eee, atsikeliu, na, atsikelti aš visada labai lengvai atsikeldavau, bet, eee, bet tipo la, labai nudžiugino tas toksai miego susitvarkęs ciklas, bet paskui, kai pagalvoji, jeigu ten nu visai pajudu per dieną, tai tassa kūnas pavargsta ir, ir viskas. Ir, eee, po dviračio mynimo labai man patinka, pavyzdžiui, na, aš turiu online'inių renginių, turiu gyvų renginių ar panašiai. Man, pavyzdžiui, renginio dieną patinka prasiminti su dviračiu, nes tada toks visas kažkaip, nežinau, užsi, užsipumpuoju aš tam, tai. Tai čia toksai pašalinis poveikis, kuris, nežinojau, kad yra, bet, bet jeigu būčiau žinojęs, kad jis būna, tai turbūt būčiau anksčiau pradėjęs [juokas].

A: Aha. Supratau. Ooo kas jus labiausiai motyvuoja užsiimti fizine veikla?

10: Eee, kad matau rezultatus. Man, aš, aš rezultatų žmogus, man labai patinka dirbti darbą, kurio, eee, ir daryti dalykus, kurio rezultatai greitai pradeda matytis. Pavyzdžiui, aš kai pradėjau važiuoti su dviračiu, aš ten pirmą dieną atsisėdau, nuvažiavau, nežinau, 15-a gal kilometrų buvo faina, tada truputį didinau, didinau, didinau ir pirmo mėnesio pabaigoj vienu prisėdimu 100-ą kilometrų numyniau. Tai buvo toks man pačiam, voouu, čia įmanoma. Tai kai vat tas prasi, tipo iš pradžių pradėjau ilginti distanciją, tada pradėjau, eee, gerinti laiką, stengtis to, tos distancijos įveikimo ir panašiai, tai, tai visiškai tie skaičiai ir rezultatai visiškai mane įkvėpė ir, ir motyvuoja.

A: Gerai. Aaa, daabr šiek tiek pakeisiu temą [juokas]. Tai kokius duomenis apie esat pateikęs „Stravos“ programėlei ir kaip jūs manot, ar šie jūsų pateikti duomenys daro įtaką fizinei veiklai reprezentuojantiems duomenims?

10: E, taaa turbūt amžių ir svorį. Ūgio manau nesu pateikęs, nes aš nežinau, ar ten yra išvis kur, tikrai esu amžių ir svorį. Svorį gal rektų atnaujinti, nes, eee, į, įrašiau jį kažkada pernai rudenį, dabar mažiau sveriu keliais kilogramais, bet, eee, jo. Man dar, kitas dalykas, man dar patinka pasilyginti „Stravoj“

segmentus gi išskirsto ne tik ten pagal amžių ar ten pagal dieną, ar kažką, ar, ar tais metais, bet ir pagal svorį. Tai aš vis pažiūriu ten, pavyzdžiui, o, tarp, nu bet vat sakau, aš, aš dabar įvedęs, eee, įvedęs devym 5-is. Man atrodo, devym 5-i yra patinė riba tarp devym 5-ių ir 100-o 4-ių, tai aš nu tipo jau su tokiais visai ambalais, eee, lyginuosi, tai tai patinka matyt, kad aš ten greitesnis už, eee, už, už, už kažkokius kitus panašaus turbūt sudėjimo žmones ir, eee, kartais pasidaro įdomu, kad, pavyzdžiui, pamatau tarp tų ten devym 5-ių, 100-o 4-ių, eee, kažkokius dviratininkus, kuriuos seku ir kurių aš nesu matęs gyvai, eee, esu matęs tik tai nuotraukose ir tada aš biškį geriau susidarau vaizdą, kaip jie, nu ta prasme apie jų fizinę išvaizdą ar ir, ir svorį. Pavyzdžiui, nustebino, kad ten, o, jisai irgi ši, sveria kažkur ten devym kokių 5-is ar 6-is, niekad nebūčiau pasakęs. Tai vat tokie turbūt dakykaaai. Bet daugiau lygtais nieko ten nesu, nesu įrašęs. Net man reiktų pasikeist, tikrai žinau, reiktų „Stravoj“ ir, ir Garmin‘e pakeist, eee, heart rate‘o zonas, nes kaip, kaip sakiau, aš žinau tiksliai, kaip, kaip pas mane veikia, tai aš dabar vis dar važiuoju ant tų standartinių, tai kartais jeigu po važiavimo, eee, neužslepiu statistikų, tai sulaukiu komentarų, tu čia nesveikas, tu prisižiūrėk, galvok, ką tu čia darai, perspaudi, bet nu tiesiog toksai, toksai organizmas.

A: Aha. Ir bet gal galim šiek tiek grįžti prie klausimo antros dalies, taaaai kaip jūs manot, ar, arrr tie keli dalykai, kuriuos įrašėt, ar jie turi įtaką tiems duomenims, kurie susigeneruoja jūsų treniruočių metu?

10: Eee, jo, absoliučiai, nes, eee, aš, aš, pavyzdžiui, aš neturiu, neturiu power meter‘io, eee, to tipo galios matuoklio, kur išmatuoja, kiek, eee, kiek tu, koku stiprumu mini iš tikrųjų, taaaai „Strava“ ten turi kažkokias savo formules, kur mano, pavyzdžiui, galią jinai nustato iš, eee, svorio, greičio ir dar kažko, taaaai. Tai mano, pavyzdžiui, aš kai pažiūriu, eee, kok, tipo kokia galia myniau, tai aš beveik niekad į, į tą skaičių nekreipiu dėmesio, nes žinau, kad jisai yra išskaičiuotas, jis nėra tikras, nes, pavyzdžiui, mes, mes, mes važiom su bičiuliu, eee, vienu, kuris turi power meter‘į ir mes maždaug panašiai mynėm ir pas jį rodė gal, kad jisai mina, nežinau, gal 170-imt, o aš minu ten virš 300-ų. Kas, kas nesąmonė yra. Na, aš negaliu minti virš 300-ų vatų, tai, tai šituos, eee, į tuos skaičius taip žiūriu atsargiai. Nebent, nebent kada nusipirksiu power meter‘į, vat tada jau bus, bus biškį svariau ir įdomiau, bet aš nežinau, ar, ar man yra, yra tamm, tam poreikio. Tai, tai, tai aš, eee, pavyzdžiui, aaa, kreipiu dėmesį į ten tipo į pulsą, bet, bet tai, ką, ką, nes pulsą matuoja, o, o ten išskaičiuoja. Tai aš vat į tuos ne, man neatrodo ten tikslus rodiklis ir aš per daug į jį nesigilinu net.

A: Mhm. Aišku. Eee, kitas mano klausimas, ar „Stravos“ programėlėje sugeneruotais duomenimis dalinates ir jei taip, tai tada su kuo ir kodėl?

10: Eee, tai, eee, aš... Kaaaai nu tipo kai baigiu ride‘ą, paspaudžiu tiesiog save ir, ir tada, aaa, palieku visus turbūt default‘inius. Taaaai nu tipo greitis, laikas, aaa, atstumas, tada cadenc‘as ir heart rate‘ą

tiesiog išjungiu, nes žinau, kad žmonės vėl prie manęs kabinės, kad per aukštas, tai. Tai jo, bet aš, pas mane viskas, viskas vieša, nes, na kaip ir sakiau, aš pats pradėjau, aaa, naudotis, eee, „Strava“ dėl bendruomenės ir kad tipo, kad nusižiūrėčiau, kas kur važiuoja. Tai man atrodo, visai, visai draugiškaaa pačiam dalintis tais duomenimis, nes nu pamatys kažkas, kad ten kažkokia faina trasa prasimyniau, pagalvos, o, geras, gal aš irgi noriu tenai važiuot. Žinoma, aš tik tai pasidaręs tuos privacy controls, kurr įvedžiau savo ten namų adresą, ten dar porą adresų, kur, kur dažniau būnu, kad „Stravoj“ viešai nerodytų to, nes aš vis tiek, kad ir kažkiek viešas žmogus, nu aš kaž, nu man nėra faina galvot, kad gali žmonės žinot, kur tiksliai aš gyvenu. Ten apylinkė maždaug aiški, kad tai yra [rajono pavadinimas], tai šitas su tuo man problemos nėra, bet, eee, bet šiaip tai prisižiūriu, kad nebūtų ten baisiai, baisiai aišku. Tai jo, bet šiaip man atrodo, kad jeigu jau naudojuosi „Strava“ ir turiu ten daugiau negu, nežinau, jeigu, jeigu matai, kad tu žmonėms įdomus „Stravoj“ ir tave seka, mane seka virš 1000-io turbūt žmonių, taaai nu draugiška būtų dalintis ir, ir tada, eee, gali, pavyzdžiui, sulaukti ir kažkokių įdomių ir tipo, ir, kaip čia... E, tipo kad ne tai kad kritikos, bet tipo patarimų kažkokių normalių. Tai man, man irgi tas patinka, nes, pavyzdžiui, eee, aš kažkada prasimyniau vieną trasą, ten viską irgi pashare'inau ir parašo bičas, o, tu važiavai ten, bet jeigu pasuktum biškį ten, būtų gražesnis, eee, gražesnis vaizdas. Ir kitą kartą jau važiuodamas ten prasukau ir iš tikrųjų, o, geras, fainai. Tai, tai man čia labai išėjo į naudą, kad aš tuo pasidalinau, ką, kaip, kai prasimyniau. Tai man atrodo, kad jeigu, jeigu jau esi socialiniam tinkle, tai jau prisidėk prie jooo, aaa, prie jooo gerumo.

A: Mhm. Gerai. Aaa, prieš „Stravos“ programėlės naudojimą, sutikote su vartojimo sąlygomis. Ar žinate, kas turi prieigą prie jūsų asmeninių duomenų ir jei taip, gal galėtumėt įvardinti?

10: Aaa, aš esu, aš turiu smart phone'ą jau kokius, nežinau, 10-imt metų, tai aš esu, eee, esu susitaikęs su tuo, kad mano asmeninius visokius duomenis turi visi, kas netingi. Tai aš dėl to nesi, nesiparinu ir, eee, tikrai vat turbūt vienintelis toksai duomuo, kurį aš noriu pasisaugot ir, ir bent jau nerodyt viešai, tai yra, kur gyvenu. O visa kita, mano, mano mail'ą, mano telefoną yra taip lengva surast, pavyzdžiui, internete arba surast mano ūgį, surast mano svorį, tai aš dėl tooo. Aš pats juos pateikiau ir žinau, kad, kad, eee, kad tai jais gali kažkas pasinaudot. Jeigu kažkas padarys pagal tai man tinkančią reklamą, tai gerai, man [juokas], man patinka, kai customize'ina.

A: Aha. Bet jeigu dabar, aaa, tiesiog galvojant apie fizinius, fizinio, mmm, fizinės veiklos atlikimo metu sugeneruotais duomenim, eee, k, kas galėtų turėti prieigą prie jų?

10: Tai pat, ką aš žinau, pati „Strava“, nežinau. Tikriausiai kažkur saugo serveriuose, kuriuose [juokas], prie kurių dar kažkas turi priėjimą, bet, sakau, aš kažkaip per daug nesirūpinu tuo.

A: Mhm. Kitas mano klausimas turėjo būti, kaip jaučiate, eee, davęs šį sutikimą. Tai kaip suprantuuu, kažkokių labaiiii, eee, didelių emocijų nesukėlė.

10: Ne, ne. Man, nu blemba, man, nežinau, ūgis, svoris, amžius, nu man čia nėra tokie dalykai, kuriuos, kur, iš, iš akies galima pasakyt, tai [juokas]. Tai ne, nežianu dėl ko čia. Jeigu, jeigu, jeigu jie, juos, eee, naudodamas „Stravą“ man kaž, kažkokių gali pateikti įžvalgų, ar kažkokių parodyt dar rodiklių, tai aš tikrai sveikinu aš, aš už tai ir moku.

A: Mhm. O gal galėtumėt įvardinti arba nuspėti, kaip šie duomenys yra panaudojami?

10: Taaai aš manau, kaip ir, kaip ir visur. Reklamai. Eee, pritaikant, eee, kažkokį šitą, atiduodant, nežinau, gal „Facebook‘o“ algoritmui ar, ar „Instagram‘o“ algoritmui, kad tai, ką siūlo man, kad, kad, eee, na... Okei, trum, trumpas atsakymas yra reklamai ir, ir pardavimams. Tiesiog. Aš nemanau, kad ten kažką labai, labai blogo gali, nu ta prasme, greitojo kredito nepasiimsi mano ūgiu, tai, tai aš dėl to nesi, nesiparinu.

A: Gerai. Eee, tada noriu paklausti, ar esat susidūręs su situacija, kaaai programėlės pateikiami duomenys jums pasirodė neteisingi ir jeigu taip, tai kaip tada jautėtės, reagavot?

10: Aaa, mano asmeniškai ar apskritai?

A: Galit ir tą, ir tą paminėt. Bet šiaip turbūt apie, apieeee asme, nu asmeninio naudojimo metu.

10: Nes, aaa, man, aš nežinau, kodėl, bet kažkaip yra, kai važiuoji su Garmin‘o kompiuteriuku ir po to viską upload‘ini į „Stravą“, man visada nusimuša kokie 0-is kablelis 2-u kilometrų per valandą greičio. Ir mane tai biškį liūdina, nes aš, pavyzdžiui, važiuoju ir aš matau realiu laiku, kad aš važiuoju, nežinau, 28-ių ir mano vidurkis yra ten 28-i, bet aš pravažiuoju ir man rodo, kad mano vidurkis buvo 27-i ir, ir 8-i, tai toks biškį, nežinau, gal susikalibruokit, gal kažkur, kažkuris gal neteisingai rodo, tai nu toks biškį, nu šiek tiek nuliūdina turbūt, nes nu vis tiek kažkokio tikslo sieki, bet pasirodo, kad, kad, eee, tavo... Tas įrenginys, kurį tu mataiii, jisai buvo netikslus, tai, tai tik tai tiek. Bet šiaip tai, eee, kažkokių, nežinau, nebūna, kad ten pamatau, kad pulsas labai kažkoks ar kažką. Aš daugmaž jaučiu pagal savo kūną, kada man ten, kada sunku, kada, kada lengviau ir panašiai. Tai, tai per daug tokių problemų nėra, o dėl šiaip. Esu, cha, prigavęs [juokas] žmonių, kurie su elektriniais dviračiais važiuoja ir esu report‘inęs „Stravai“ ir man labai pikta dėl to. Dėl to tikrai yra pikta, nes na, jeigu tu važiuosi elektriniu dviračiu, tai na nedaryk to, nes ypač šitas buvo, eee, Nidoj, Neringoj tiksliau. Kai aš važinėju ir prasimyniau ten kelis, ten sunkios yra kopos, įvažiavimai ir panašiai. Ir aš grįžtu namo, atsidarau ir žiūriu, kad, eee, mano ten rezultatas buvo so so, bet tarp geriausių 5-tuke yra vienas bičas, kuris pem 6-ų gal gimimo, kur jau, jau apie 60-im, virš 60-im ir tokiais greičiais važinėja, eee, ir pažiūriu ten top‘as, jisai gal 3-as visų laikų. Pirmiausia 2-ose vietose yra visiškai ten drakonai, kuriuos žinau, ir kurie tikrai, žinau, kad galėjo taip įvažiuot. Tada paspaudžiau tiesiog ant to bičo ir žiūriu ten daug ride‘o visai aplink Neringą ir vidurkis visada yra dvim 4-i su puse, dvim 5-i. Absoliučiai visų važiavimų. Tai reiškia, kad yra elektrinis dviratis, nes elektrinis dviratis tau padeda minti iki dvim 5-

ių kažkur greičio, o paskui jau turi mint savo jėgom. Tai report'inau „Stravai“ ir nežinau, man niekad, niekas neinformavo, kas ten nutiko, bet man toks kaip, kaip, kaip pama, pamatau nesąžiningą konkurenciją irgi suezina, nes nu vis tiek tai yra tinklas, kur tu varžaisi su savo, savo kūno stiprumu, savo galia, savo kažkoku technika ar talentu ir kai atsiranda kažkokių papildomų dalykų, tai mane, man nepatinka šitas. Aš, bet šiaip aš, aš, iš savęs esu toks labai, labai neteisybės nemėgstu.

A: Gerai. Tada dar paklausu, ar buvot susidūręs su situacija, kai fizinės veiklos atlikimo metu pamiršot įsijungti programėlę. Na, jūsų atveju tarkim kompiuteriuką. Aaa, ir jei taip, taaai o kaip tada jautėtės?

10: Aaa, aš pačioj, pačioj pradžioj kažkelintą dieną, kai dar neturėjau dviračio kompiuteriuko, nors aš irgi jį nusipirkau kokį gal liepą-rugpjūtį, kai dar login'davau viską per telefoną. Aš vieną kartą pamiršau, eee, įsijungt „Stravą“ ir nuvažiavau, aš nedaug nuvažiavau, 15-a gal kilometrų, bet iki šiol aš [juokas], man apmaudu dėl to yra. Dėl to, kad nu vis tiek tie 15-ą kilometrų prisidėtų prie bendro, bendro skaičiaus, tai tik, tik tai kartą užmiršau ir, bet, bet tikrai to nepamirštu skaičiaus. Ir visada, kai pasižiūriu ten tarkim šiemet nuvažiavot tiek ir tiek, aš mintyse pridedu tuos 15-a kilometrų [juokas].

A: Aaa. Dar šiek tiek pasitikslinimui, gal galit pasakyti kiek, aaa, iš viso laiko dabar „Strava“ naudojates?

10: Tai nuo pernai metų birželio 1-os.

A: Supratau. Gerai.

10: Lygiai, lygiai labai. Jo.

A: Mhm. Eee, dar tada noriu, eee, paklausti apie situacijas. Tai ar esat susidūręs su situacija, kurios metu jautėt nuovargį, skausmą ar kitą fizinį diskomfortą ir vis tiek nusprendėt užsiimti fizine veikla, naudodamas „Stravos“ programėlę? Ie jeigu taip, tai kodėl taip nusprendėt?

10: Aaa... Yra buvę, bet, eee, man kažkaip, bet tai nebuvo nieko susiję, kad man ten reikia nuvažiuot kažkiek ar kažkiek. Tiesiog, ka, būna kartais ten, nežinau, skauda kažką, bet man ir dabar va biškį, pavyzdžiui, jaučiu kairėj, kairėj blauzdoj kažkokį tempimą, bet aš žinau, kad aš jeigu prasiminsiu su dviračiu, tai man bus geriau po to. Taaai, tai tiesiog man reikia pajudėt, nes vat dabar paskutinį kartą myniau praėjusį pirmadienį, nes man vėl ten renginiai, pasirodymai ir panašiai. Nu tiesiog nebuvo, fiziškai nebuvo kaip laiko. Tai aš žinau, kad jeigu aš jaučiuosi prastai, aš labai tikėtina, kad po dviračio jausiuosi geriau. Ir tai, ar tai būtų, ar psichologiškai kažkaip ten, kažkoks, nežinau, liūdnas, pavargęs ar kažkas kažką, nes vis tiek tieee tipo visi hormonai, kur išsiskiria laimės, tai jie labai man stipriai veikia.



A: Gerai. Ir tada mano paskutinis klausimas, tai toks bendram pamąstymui, aaa, kas jus labiausiai skatina sportuoti, ar tai yra vidinė motyvacija, ar ten programėlės kažkokie priminimai, apdovanojimai, ar kažkokios kitos pas, paskatos, išoriniai dirgikliai, trigeriai, kaip sakant?

10: Taaaai visų pirma, turbūt mane labiausiai skatina tai, kad aš noriu būti sveikas ir gražus. Ir, ir kai, pavyzdžiui, kai po kokių pirmų 2-jų, 3-jų mėnesių su dviračiu žmonės man pradėjo masiškai sakyti, eee, atrodau sulieknėjęs ir, ir išsitiesęs, ir visai kitaip, tai man čia buvo labai didelis paskatinimas. Tai tas [juokas] ir vis dar, vis dar gaudau tą patį high, kad, bet šiaip jo. Aš labiausiai dėl to, kad aš noriu būt sveikas, svaikas ir stiprus, ir, ir gyvent ilgai, ir, ir, eee, nepavargt darydamas kitus dalykus, nes, pavyzdžiui, aaa, man būdavo, ai, mes kada, mūsų kotedžas yra 3-jų aukštų ir kai aš sirgau Covid'u, man būdavo, kad mūsų miegamasis yra trečiam aukšte, tai man būdavo, kad aš užlipu iki 3-io aukšto ir man reikia pailsėt, nes visiškai buvo nualintas organizmas. Ir aš supratau, kad nu vat šitokių dalykų mažiausiai, ko noriu gyvenime. Tai man reikia sportuot, kad tiesiog nepavargčiau, užlipęs į 3-ią ar ten į 5-tą aukštą ir, ir, ir tiesiog. Jo, turbūt fizinė būklė svarbiausias man yra motyvatorius, manfaina tipo matyt rezultatus, eee, „Stravoj“ ar ten Garmin'e, ar ten matyt, bet vis tiek pagrindinis dalykas yra, kad na aš noriu būt sveikas.

A: Mhm. Ir, eee, pamelavau, kad čia paskutinis klausimas, nes mano paskutinis klausimas, tiesiog gal, eee, pokalbio metu dar liko neišsakytų minčių arba dar prisiminėt, aaa, kaž, kažką, ką būtų verta paminėti?

10: Mmm, net nežinau. Ne, turbūt. Lyg tais, lyg, lyg tais, na, lyg tais viskas. Aš kažkaip, atrodo, labai, labai viską išpasakojau, koks mano santykis yra su, su ta programėle.

A: Gerai. Ačiū tada labai.

## 11 (V)

A: Taaaai laba diena. Esu Vilniaus universiteto Politikos ir medijų programos II kurso studentė Kamilė Barkauskaitė. Šiuo metu rašau baigiamąjį magistro darbą, kurio tema yra *Fizinio aktyvumo programėlės „Strava“ ir išmaniųjų laikrodžių vartotojų kūno samprata*. Atlieku tyrimą, kurio tikslas yra nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja ar palaiko fizinio aktyvumo programėlė „Strava“ ir išmanieji laikrodžiai. Tyrimo metu surinkta informacija yra konfidenciali, tai jūsų vardas, pavardė ir gauti duomenys nebus viešai publikuojami už tyrimo ribų kitais nei tyrimo tikslais. Ir gal galėtumėt tada prisistatyti, tai pasakyti savo vardą, pavardę, amžių ir ar sutinkat dalyvauti šiame tyrime.

11: Aaa, [vardas, pavardė], 37-i metai, taip.

A: Gerai. Taaaai kokia sportine veikla užsiimate?

11: Aaa, minam dviratį ir aš šiuo, šiuo momentu dar į salę vaikštau.

A: Mhm. Ir gal tada galėtumėt dar pasakyti, kodėl užsiimat būtent šia veikla?

11: Aaa, būtent dviračiu, ne?

A: Ir dviračiu, ir sale. Abejais atvejais.

11: Ai. Okei. Tai vienu žodžiu, dviratis, nes draugas užkabino. Pakvietė pravažiuot varžybas ir patiko. Tai realiai metai laiko važiuojam, o salė, tiesiog pastiprint kojas ir tiek. Kad atėjus sezonui būtų galima varžybose parodyt geresnius rezultatus.

A: Mhm. Sssupratau. Dar tada pasiteirausiu, kokia sporto programėle naudojates?

11: Aaa, „Strava“...

A: Gerai.

11: ... Pagrindas. Bet dar yra telefoninė, bet taaai labai retai.

A: O telefoninė ko, kokia tada yra?

11: Ui, dabar žinokit sunku pasakyt, čionais stacionari. Tuoj pasakysiu, tiesiog sveikata rašo, dugiau nieko.

A: Mhm.

11: Čia palaukit, jeigu... Būtų kažkaip tai. Tuoj, minutę. Aaa, pasakysiu, kaip jinai, „Huawei sveikata“ tiesiog.

A: Mhm. Supratau. Bet...

11: Bet tie, bet čia tik tai būdavo jinai man dažniau ant bėgimo tiesiog, aš ją įsijungdavau ir tiek, nes labai puikiai kartais rodydavo, aaa, prabėgtą atstumą ir, pavyzdžiui, kiek tu, kai bėgi, aaa, parodooo kiekvieno kilometro greitį. Nu per kiek nubėgai, ta prasme. Ir, ir, ir, ir būdavo kitąsyk labaiiii fainai žiūrėti, kad ta prasme, rezultatai kinta ir tiek.

A: Mhm. Tai dažniau, kaip suprantu, naudojate „Stravą“.

11: E, taip. Šiuo metu, taip. Metai laiko „Strava“.

A: Mhm. Gerai. Tada aš noriu paklausti, dėl kokių priežasčių pradėjot naudotis „Stravos“ fizinio aktyvumo programėle?

11: Aaa, tiesiog, kad sekt rezultatus, žiūrėti, koks yra, aaa, mhm, kaip kūnas reaguoja paprasčiau. Ta prasme, koks, kiek yra, koks yra spaudimas, kiek numini, koks atstumas, kaip sekasi. Yra dar ten tokie, aaa, nežinau, kaip pavadint, aaa, atkarpos, kuriomis galima, aaa, pamuši, nu kaip čia pasakyti,

aha, eee, ta prasme, atkarpa, kur kažkoks dviratininkas tarkim įveikė vienu met, nu vienu greičiu tarkim, ne, ten 2-i minutės. Nu ir tiesiog privažiuoji tos atkarpos ir bandai tu jį, kaip sakoma, ten jį numušti, nušalinti iš pirmos vietos, karūną atimti. Tai va, ir paskui, kas dar matosi, kiek energijos išnaudoji, kiek sudegini... Nu pagrindas, tai kilometražas iš tikrųjų, musiau. Aš ten širdies, širdies darbas, nes, nes, nes faktiškai tai su tiek pulsometrai ir, ir, ir Garmin'o, eee, dviračio kompiuteriukas labai leidžia puikiai viską matyt iš tikrųjų, suderinti. Plius aišku ten yra daug žmonių, kurie mina, tai... Vieni kitus tada palike'inam tiesiog dažnai už numintą atstumą. Ir tiek.

A: Mhm. Aaa, dar noriu paklausti, pagal kokius kriterijus rinkotes fizinio aktyvumo programėlę?

11: Aaa, pfff, šiaip iš tikrųjų visiškai spontaniškai pasiūlė ir tiek.

A: O pasiūlė kas?

11: Aaa, taip pat iš dviratininkų kolegų.

A: Mhm. Aaa, tada dar noriu paklausti, kaip jūs reaguojat į „Stravos“ programėlės jums siunčiamus pranešimus?

11: Ką turit omeny?

A: Aaa, nežinau, ten tarkim „Stravoj“ kažkas kažką jum pakomentavo ten ir, ir tarkim gaunate pra, pranešimą į savo įrenginį ir kaip jūs į jį reaguojate?

11: Ai, tai normaliai. Tai t, tas pats, kas būtų žinutė tiesiog. Nes šiaip realiai tai ne, nelabai daug kas tenais, vadinkim, chat'ina, ne. Ten daugiau visi tiesiog pasižiūri. Ten, ten, aišku, jeigu turi daugiau laiko, ten ir noro, ten gali labai pachat'int, bet, pavyzdžiui, jeigu nori susi, susi, tarkim neturi kontaktų, kaip, pavyzdžiui, „Facebook'e“, „Messenger'y“, ane, tai gali labai puikiai tarkim susitarti su kolegom ar bendraminčiais, vadinkim, ne, su kuriais gali pramintiii, jeigu nori praminti, aišku tam tikrą trasą, da kažką pa, per „Stravą“ kuo puikiausiai gali susisiekti su jais. Visą laiką atrašo. Tai tiek.

A: Mhm. O iš „Stravos“ kokius jus gaunat pranešimus? Na, dabar vat paminėjot, kad galit gaut žinutes tarkim iš kolėgų, ooo, a, ką dar programėlė jum praneša?

11: Aaa, pagrindas, kad įsigykite abonentą [juokas]. Mokamą. Susimokėkit, jeigu norite, n, tobulėti. Įsigykite metinį abonentą ir, ir, ir važiuokite toliau, žinai. Tiek. Čia maždaug pa, pagrindinė, jeigu iš „Stravos“ va tokie.

A: Mhm. Aaa, tada noriu paklausti, kokios „Strava“ programėlės funkcijos jums kelia motyvaciją ir kokios funkcijos yra jums itin naudingos?

11: Hmm, uuu [lėtas iškvėpimas], taip, taip, taip, taip, taip. „Stravos“, tai dabar reik pagalvoti, šiaip... Kadencas labai gerai, nes matai, per kiek minutę sumini, bet aišku čia vėlgi viskas surišta su, su, su Garmin'o, aaa, šituo gi, kompiuteriuku. Paskui širdies darbas labai gerai, atstumas, žemėlapis. Dar aišku, va gali žemėlapy išsikelti iš „Stravos“, tai irgi labai gerai. Jeigu nori tarkim, nežinau, trasą pravažiuot, ne, kažkas pravažiavo, tu tiesiog pasiemi GPX failą, įsikeli sau į kompiuteriuką iiir važiuoji... Nieko netrukdomas. O daugiau kaip ir man tai ten, skaityk, daug ko... Negali padaryti tarkim la, labai išanalizuoti savo treniruotės, nes tarkim turi susimokėti. Bet vat tarkim tas, vadinkim, tas startinis paketas toksai, tas, toksai laisvas, kur užmokėt nereikia, tai, tai jis pakankamai normalus yra, nes ko tau reikia, skaityk širdies darbą matai, nuvažiuotą atstumą matai, kadencą matai... Aaa, laiką t, t, taipogi matai. Paskui tiesiog jau gali pats pas, pas, pas, pasižiūrėti, žinai, tarkim ki, pa, paanalizuoti tarkim kelis važiavimus ir kaip tau sekasi. Ar tu tobulėji, ar, kaip sakoma, stovi vietoj. Aišku dar rodo, teisingai, įkalnes, nuokalnes, kiek, koks sukilimas buvo. Irgi labai gerai. Tai va.

A: Mhm. Tai čia suprantu, kad labiau pasakojot, eee, funkcijas, kurios yra naudingos, o ar yra funkcijų, kurios jūsų manymu, jums kelia motyvaciją?

11: Nu tai kad sakyčiau tos pačios ir kelia motyvaciją, nes tarkim jeigu tu nieko nematysi, tai tu nežinosi, ką ten tu veiki. Nes nu logiška būtų, ta prasme, jeigu tu ten nematai savo nei ten greičio, tu kaip ir aklas žmogus, nemato kelio, nežino, kur eiti, ne, arba tas, kai yra išdėtos trinkelės, jiems nurodo kryptį, į kurią pusę eit, nu tai čia panašiai. Nes jeigu nebus, nebus, tau nebus, nebus ten kažkokių tai skaičiukų, kuriuos tu žiūri ir tu gali analizuoti save, taaai tolko jokio kaip ir tada iš jos. Tie, tiesiog, kad parodai, kad tik judu, žinai, ir tiek. O daugiau, daugiau kaip ir nieko. Nes, nes ir sakau ta, tas motyvuoja tas pats nuvažiuotas greitis, aaa, per kiek tu laiko nuvažiavai, momentinis greitis [atodūsis], kiek užtrukai trasoj, tai motyvuoja tikrai. Čia gal pagrindas būtų, nes, matai, vat galima sakyt važiavimas važiavimui dar nelygu, žiūrint ko tu nori. Taip kad čia labai, žinai, taip galima išsiplėsti iš tikrųjų. Kaip tus, kaip, kaip tu treniruojies, kam tu treniruojies, taip va čia, žinai, nėra taip, kad atsisėdau, fsio ir važiuoju, žinai. To, vadinkim, to, to paprasto greičio, žinai, toksai, žinai, kai, kai, kai, koks ten mūsų standartinis s, s, s, žmogaus važiavimo greitis dviračiaus 10-imt, 10-imt, max 15-a kilometrų per valandą, ne daugiau, tai jisai gal lėtesnis būna. Vadinkim, leng, lengvas bėgimas toksai bus 9-i kilometrai per valandą greičiu toks, žinai. Nu, o sakykim, ant dviračio atsisėdęs, skaityk, jeigu prieš metus tu skaityk atsisėdai ant dviračio ir tu važiavai tarkim ten 25-is, dabar, skaityk, jau gali sau važiudam, važiuoji per valandą koku 34-is, 35-is kilometrus ir tu matai, ta prasme, pakitimus ir čia jau visai normaliai yra. Arba kaip grupė, kad važinėjas kaip nu 40-imt ir tu dar sėdi jiems ant rato, tai čia, aš manau, nu pagerėjimas akivaizdus. Tai va.

A: Mhm. Gerai. Dar noriu paklausti, kaip pasikeitė jūsų fizinis aktyvumas prieš „Stravos“ programėlės naudojimą ir tarkim dabar?

11: Prieš [juokas], ha, prie prieš visiškai nepamindavau. D, dabar su vėjeliu skuodžiu ir, ir draugai nebesasiveja. Burnojasi iš galo, kad per greit važiuojam. O šiaip aktyvumas taaai pas mane visą laiką jo buvo, žinai, nes tai, arba tą sportuoji, arba tą sportuoji. Tai vat dabar vat ant dviračio biškį jau taip jau, vadinkim, nežinau, na aišku neprofesionaliai, bet kaip, kaip ir nelabai taip megėjiškai, ta prasme, tai, tai, tarp, tarp, per vidurį vadinkim... Nes vis tiek reikia visok, visom varžybom ruoštis. Turi turēt laisvo laiko dar ir prasivažiuot kiekvieną dieną, tai, tai, tai, tai, tai, tai, tai biškį užima laiko, žinai, tai. O dabar, žiemą, kadangi, nu nevadinkim žiema, tai kad žiemos dar kelios dienos, bet reikia per, per tą laikotarpį, reikia vat eiti į salę, pastiprinti kojas ir namuose minti. Kitokio varianto nėra...

A; Mhm. Tai kaip suprantu...

11: ... Žiūrėsim, kokie rezultatai bus pavasarį.

A: Mhm. Tai kaip suprantuuu, fizinis aktyvumas buvo ir prieš tai, bet, eee, nuo dviračio ji padidėjo.

11: Jo, jo. Taip, taip. Buvo, tik vadinkim, buvo tik kitoks aktyvumas. Ta prasme dirbo visai kiti kūno raumenys ir, ir tikrai jaučiasi tai. Nes ten gali tu sportuot, kiek tu nori tarkim, būti geros išvaizdos, bet tu, pavyzdžiui, atsisėdęs ant dviračio nieko nepaminsi ir viskas. Tai va. Ta prasme, nu tiek.

A: Mhm. Gerai. Kokius pastebite pokyčius, atsižvelgdamas į „Stravos“ programėles pateikiamus duomenis?

11: Pfff [garsiai iškvėpiamas oras], na, tai aš manau, kad aš jau minėjau. Pagrindas greitis, širdies darbas, nes jau šir, šir, širdį, širdis taip nebeapsikrauna. Vadinkim, važiuojant spartesniu tempu ar tai didesniu greičiu. Tai tas tikrai matosi, nes, nes spaudimas, spaudimas krenta. Kur buvo, skaitykim, aaa... 100-as, aš dabar galvoju, 185-i, kažkas tokio... Už minimumu, skaityk, vis, eee, jo, čia vidutinis, ne, vidutinis gaudavosi 170-imt kažkas 6-i į minutę dūžiai, tai čia skaityk valandą laiko ant to, ant tokio, žinai, reikdavo minti, tai išsišiepęs, akys iškritusios ir panašiai, žinai, liežuvis irgi. Tai o, o dabar jau, skaityk, jau vidutinis jau gaunasi, jau 164-i, 130-imt, nu įvairiai. Bet jau matosi ta prasme, kad yra, yra, yra potencialo, žinai, kažkoks tai mintys, žinai, toliau. Tai vat tas yra labai svarbu. Nes, skaityk, 180-imt... Čia kone varžyb, eee, 100-as aštuonešim, 85-i ir plus netgi būna, čia varžybinis tempas. Bet čia aišku MTB, ne, ne, ne plentu važiuojant. Plentu biškį mažesnis, nes, skaityk, vis tiek ten ir už rato pasėdi, tai pailsi. Lengviau minti, o MTB, tai skaityk ten turi visą laiką minti išsišiepęs, akis išvertęs. Žodžiu.

A: Mhm. Aaa...

11: Palauk, tai pagrindas yra sakau, man matosi įdėtas darbas, čia pagr, nu čia aš saky, sakyčiauuu didžiausiai, ką reikia atkreipti dėmesį.

A: Mhm. Aš dar norėjau paklausti, o, pavyzdžiui, yra buvę situacijų, kada tarkim mynėte dviratį ir tarkim po minimo, kai pamatėt duomenis, kurie yra rodomi „Stravoje“, tikrai po tų duomenų pastebėjimo pagalvojot, kad, nežinau, ten jaučiat, eee, tikrai didelį nuovargį kūne arba gal, pavyzdžiui, nežinau, ten, eee, psichologiškai kažkaip ten, eee, ge, laimingesnis pasijautėt ar, ar kažkaip taip? Ta prasme ar buvo kada nors toks pamąstymas, eee, apie kažkokius pokyčius, pažiūrėjus į pačius duomenis?

11: Mmm... Į pačius duomenis, matai, realiai, jeigu kalbėt apie duomenis, aš visai nelabai pradėjau nuo senai analizuoti, tai iš tikrųjų tuos duomenis, žinai, ta prasme labiau atkreipt dėmesį, kaip tu pravažiuoji... Ką ten gero rodo iš tikrųjų, kaip tau pasisekė ta treniruotė ar tai varžybos. Bet šiaip jo, o ten tai ar motyvacija, tai, motyvacija šiaip, šiaip realiai parodo, tai faktiškai jeigu kalbam apie varžybas, tai vieta. Ta prasme labai motyvuoja. Kad ten ne, ne, žinai, nevažiuoji pačiam gale kažkur tai. Bent jau per vidurį ar priekį kažkur tai, tai tas motyvuoja, o, o duomenys, aš nežinau, irgi motyvuoja, ta prasme, nes vis tiek matai. Realiai netgi važiuodamas viską matai iš tikrųjų, kompiuteriukas tau rodo, žinai. Taaai, tai vis tiek irgi motyvuoja, vis tiek bus, matai, kai mini, tu pats jauti, kada sunku, kada ne. Ir, ir, ir, ir, ir paskui ten tiktaai pasižiūri į, vadinkim, į patį tą savo važiavimą, kaip pasisekė po, po ir, ir tiesiog pasižiūri. Ta prasme nu įsitikini, kad ar, ar nebuvo daugiau peršokimų negu ar, ar, ar viskas gerai, žinai. Net nežinau, kaip čia išsireiškiau dabar teisingiau, kad ne, ne nesubalamutinti.

A: Viskas tvarkoj.

11: Nes tikrai net nežinau.

A: Gerai. Tada aš dar paklausiu, dėl kokių priežasčių jūs nusprendžiate užsiimti fizine veikla?

11: Ha. Mmm, nežinau, aš nuo pat vaikystės taip judu, tai, žinok, sunku sustoti. Negaliu vietoj stovėti, tai žinai. Kažkaip ne, ne iš tų, kur, ai, rytoj, ai pirmadienį, ai poryt, ai gal kitąmet. Negaliu. Nes visą laiką kažkaip judu, judu...

A: Mhm. Tai pagrindinė priežastis...

11: Klausau.

A: Tai pagrindinė priežastis yra kaip ir įprotis, kaip suprantu.

11: Nuuu aš, aš sakyčiau, jo, kad... Nenustingi vietoj, tai reik kažką veikt. Toksai, žinai, aš toks biškį, tokių, tokių, tokių, tokių, tokių, kur nenusėdi, kur adata įbesta į koją ir turi bėgti kažkur tai, kažką daryti. Nes ten vienais metais futbolas, tenisas, bėgimas, dabar dviratis, nu tai žodžiu. Aplamai sveika yra judėti. Tai va tiek.

A: Gerai. Į, jūs jau šiek tiek užsiminėt, bet dar noriu pat, pasitikslinti, ooo, mmm, kas jus labiausiai motyvuoja užsiimti fizine veikla?

11: Ha, ha, aš n, net nežinau tokio atsakymo, maždaug nerasiu teisingo, nes kažkaip... Aaaš nežinau. Matai, daug kas gal, nu aš net, net nežinau, kai tu dabar reikėtų, gerai, gerai sukonspektuot, pagalvot dabar, kaip čia yra... Eee, vadinkim, vieni... Vieni užsiema tarkim, mmm, gerai, sportuot tingim, eee, žaidžia pool'ą, ane. Bet man toksai kaip pool'as tarkim jisai iš savęs yra nuobodus. Ta prasme nu, nors jisai yra priskiriamas prie sporto, bet ta prasme nu ten vaikštai aplink stalą, stumdai tuos kamuolius ir tiek. Man, aš negaliu. Ne, ne, ne. Man, man reikia judesio, reikia, eee, vadinkim, save numušt nuo kojų, kad būt laimingam. Gal va taip va aš pasakysiu. Nes ir tai skaityk, daug judu, tai vasarom, skaityk, praeinam vien, vien peškom, skaityk, apie 30-imt kilometrų, taaai, tai, tai, tai, tai per darbo dieną, tai dar paskui dar dviratį reik pamint, Dina, eik į šoną [patraukia šunį]. Tai va, skaityk dar šunį reikia išvest, ojei, nu žodžiu.

A: Tai pagrindė motyvacija ir yra savijauta.

11: A, galima ir taip sakyti. Jo. Galima taip sakyti.

A: Mhm. Gerai. Tada dar paklausiu, kokius duomenis apie save esat pateikęs „Stravos“ programėlei? Ir kaip manot, ar šie jūsų pateikti duomenys daro įtaką fizinę veiklą reprezentuojantiems duomenims?

11: Ooo. Mmm, nes aš manau, kad pateikęs tai tiktai tuos, vadinkim, reikiamus, ne, ten vardas, pavardė, adresas, ten pašto dėžutė. Čia pagrindiniai. Aišku tenais nėra. Aš dabar galvoju, svorį aš esu įtraukęs, ar neįtraukęs. Nepamenu. Nepasakysiu. Amžius jau bet koku atveju įtrauktas. Nesu įtraukęs dviračio, jo.

A: Mhm.

11: Tiesiog, eee, aš manau, tas dviračio įtraukimas, tai nėra labai taip jau svarbus dalykas, nes tarkim tada galėtų, žinai, žmonės ale matyt su koku dviračiu ale mini.

A: Mhm.

11: Tai tik tiek.

A: Ooo...

11: O koks ten sekantis klausimas buvo?

A: Aha. Tuoj pakartosiu dar sekantį, bet dar noriu paklaust, o gal atsimenat, ar esat nurodęs lytį, ūgį ir svorį?

11: Lytį tai tikrai, o dėl viso kitoo negaliu pasakyt, nebent reiktų įsijungt pasižiūrėti.

A: Mhm.

11: Tuoju. Tuoju, minutėlę. Aš dabar, žinok, net nepamenu. Tuoju pažiūrėsiu per profile, kur čia jis randasi dabar ne... Uuu... You, nu tai you... Edit profile... Taip. Pasirodo svorį esu įvedęs, lytį esu įvedęs, mmm, irrr va, max heart rate'as, matau, kad 190-imt.

A: Mhm.

11: Ir kad pagrindas čia šiuo metu užstatyta ant važiavimo dviračio. Nes matai, aš taigi kaip minėjau, kad vis einu į salę, tai aš salėj „Stravos“ nenaudoju. Nors realiai yra tokia galimybė.

A: Mhm, jo. O gal...

11: Tai va, tai realiai...

A: Mhm...

11: Draugai ar tai pažįstami, kolegos realiai kaip ir nelabai mato, kad aš tarkim sportuoju, nors aš sportuoju.

A: Mhm. Eee, taip. O mano antras buvo klausimas, emm, kaip jūs manot, ar ta informacija, kurią jūs čia suvedėt apie save, ar ji daro įtaką tiems duomenim, kurie atsiranda treniruotės metu? Kurie yra sugeneruojami? Ar turi įtakos, ar ne?

11: Nu aš manau, ką aš ž, žinok, net nežinau, ar. Šiaip tai turėtų turėti kažkokios tai įtakos. Jeigu ten jau labai sekti viską nuosekliai, tai turi įtakos, aišku. Bet kai aš nelabai seku, taaaai kartais, tai, žinai, mane net, net kaip ir nelabai aktualu būna. Nors kitiems tai, šiaip aš, matai, reiktų iš tikrųjų, kad būt, turėtų įtakos, reiktų nusipirkti, vadinkim, tą metinį abonimentą. Va tada vat, tada vat, tada tas, vadinkim, nuos, sekimas nuoseklesnis yra kur kas geriau. Pats gali matyti viskas. Yra daugiau, žinai, visko. Nes dabar, vadinkim, toks yra standartinis paketas, taaaai aš jau prieš tai išvardinau, ką gali matyt, ko negali. Ta prasme, ką gali tiksliau matyt, o ko negali, tai t, į, į, yra dar, dar ten visas, visas tuntas visų tų nu, nu, reikalingų duomenų. Tiesiog, eee, reikės, sakiau, šitą nusipirkti, pabandyti nusipirktiii čia gal po naujų metų, žinai, tą paketą. Nes irgi tikrai yra vietų, kur galima tenais patobulėt ir, pavyzdžiui, netgi buvo suteikę, aš dabar galvoju, pernai metais, eee, pati „Strava“, eee, pabandyt, vadinkim, tą pa, to paketo nemokamai, ten mėnesį laiko berots. Tai irgi šiaip gan toksai smagus variantas. Bet aišku miniau dviratį tuo metu, tai, tai, tai, tai, taaaaii tarkim kas salės reikalai nebuvo aktualu, žinai. Tai bet vat tarkim irgi mini, vat tarkim dviratį ir tau rodo, kad vat tarkim yra šita įkalnė yra pravažiavęs tas ir anas... Ir, ir rodo dabar tavo esamą greitį ir tarkim arba tu plius atsilieki, arba minusą, arba eini į priekį. Nu toks irgi įdomus dalykas toksai, kuris verčia, motyvuoja, žinai, kad reikia, ahaha, reik numušt į šoną, žinai. Nu tai vėlgi, kai lenktyniauji su žmogum, žmogum, kurio nematai, bet jau kuris yra pravažėvęs tą atkarpą. Irgi savotiškai įdomu.



A: Mhm. Tada noriu paklausti, ar „Stravos“ programėlėje sugeneruotais duomenimis jūs dalinatės? Ir jeigu taip, tai su kuo ir kodėl?

11: Mmm, ta prasme dalinuosi, kažkam siunčiu savo nuvažiuotum, mmm, eee, atstumus?

A: Ta prasme po, po treniruotės, nežinau, ar pačioje „Stravoj“ pasidalinat arba ten, nežinau, „Instagram“e, „Facebook“e.

11: Ai. Ai, matai, gaunas taip, kad, eee, tarkim tu pravažiuoji tarkim nu padarei treniruotę, vadinkim, ne, ir tu gaunas, kad, eee, tarkim sustabdei savo, aaa, dviračio kompiuteriuką iir tarkim baigei važiavimą, ta prasme, sustabdei ir viskas, ir iš karto jisai išsijungia, ir tik įjungi telefone, eee, Garmin'o programėlę, aaa, tada užsi, susisieja telefonas su Garmin'u, nes aš dažniausiai nenaudoju telefono, ta prasme, nu kad būtų to, to momentu, vadinkim, laiku, nu veiktu vienu metu, ane. Tai tada įjungi Garmin'o programėlę, tada Garmin'as greit su, sukoreguoja viską į „Stravą“ ir iškart įmeta į „Stravą“ automatiškai. Ir tada, skaityk, išpublikuoja, kadangi aš ten esu padaręs, eee, viešą publi, publi, pu, p, p, šitą pa, pa, pavišimą, tai vienu žodžiu, iš karto ten visi mato tarkim, eee, su kuom esam ar kažkada pravažiavę, pasilike'inę ten, pa, painvite'inę į draugus ir panašiai, žinai. Tai jie automatiškai visi mato, tai tiesiog mato, kad tarkim, va, šitoksai Petras Petraitis šiandien nuvažiavo tarkim 100-ą kilometrų arba ten koks 50-imt kilometrų, atstumą įveikė per tiek ir tiek ten, jeigu ten kažkas ana, analizuoja, žinai. Ten tiesiog like'us pasidėlioji ir tiek.

A: Mhm. Ooo kodėl jūs pasirinkot, eee, viešą profilį ir leidžiat, kad ir nepažįstamiems matyt tą informaciją?

11: Like'us rinkti.

A: Supratau.

11: Ne, tai aplemai rodyt, kad judi, kad ne, ne, nu nesėdi namie nosies krap, ne, ne, nekrapštai nosies, žinai. Ir ieškai bendraminčių. Paskui vis tiek, skaityk, su tais pačiais žmonėmis faktiškai tu susitinki per varžybas. Nes realiai kiek ten yra draugų, tų minimo draugų, taaai iš tikrųjų net nežinau, niekada nestudijavau, bet tai faktiškai visi iš varžybų. Tai va tiek.

A: Jo, o ten „Instagram“e arba „Facebook“e nesikeliat, tiktai pačioje „Stravoj“.

11: Ai, tiesiog kartais, jeigu kažkoks biškį įdomesnis maršrutas buvo ir, aaa, ar, ar, ar, ar, ar, ar, vadinkim, mmm, didesnis nuvažiuotas atstumas, tai tiesiog įkeli arba maždaug nosį pakelt į viršų taip. Nu va, pasižiūrėkit, nuvažiavau.

A: Aha. O čiaaa „Facebook“e ar „Instagram“e?

11: Mmm, dabar aš galvoju, daugiau „Messenger“yje, vadinkim.

A: Ai, bet...

11: Nes tarkim, eee, tai taip grynai, vadinkim, ten aš galvoju, gal kelis sykius tik papublikavęs buvau, ta prasme, per patį kaip „Facebook‘ą“, ane, bet šiaip daugiau tai per „Messenger‘į“ draugam nusiunti ir tiek.

A: Mhm. Supratau.

11: Nu tiesiog pash, pashare‘ini savo aktyvumą.

A: Mhm. Aaa, gerai. Prieš „Stravos“ programėlės naudojimą jūs sutikote su vartojimo sąlygom. Ar žinot, kas turi prieigą prie jūsų asmeninių duomenų ir jeigu taip, gal galėtumėt įvardint?

11: Oi ne.

A: O nuspėti tarkim, kas turi prieigą?

11: Nu prie mano duomenų arba a, apart manęs greičiausiai „Stravos“, „Stravos“, „Stravos“, „Stravos“, „Stravos“, „Stravos“ programėlės vart, tie kūrėjai gal kažkiek gali ten kažką tai pakoreguot, nes, nes nu daugiau kaip ir niekas. Nebent žinotų mano password‘us, bet tada tada galėtų kažkas koreguot, ką nori ten daryt.

A: Mhm. Gerai. O kaip jūs jaučiate, eee, davęs šį sutikimą?

11: Kaip aš jaučiuos darant sutikimą? Puikiai [juokas].

A: Tai nebuvo jokio, nežinau, ten nerimo, streso ar kažkokio diskomforto su, sutinkant?

11: Ne, ne, baikit. Va, sėdim, kavą gurkšnojau, šnekames, šunį glostom.

A: Gerai. Supratau. Ooo gal galėtumėt įvardint arba nuspėti, kaip šie duomenys yra panaudojami?

11: Būtent kokie duomenys?

A: Eee, ir tie, kuriuos įvedėt anketą ir tie, kuuu, ir būtent, eee, duomenis, kuriuos sugeneruojat, eee, treniruotės metu... Ką iš jų galima padaryt?

11: Ką iš jų galima padaryt? Net neįsivaizduoju. Ką būtų galima su jais padaryt. Ta prasme koks tolkas būtų su jais kažką daryti.

A: Gerai. Eee, noriu tada paklausti, ar esat susidūręs su situacija, kai programėlės pateikiami duomenys jums pasirodė neteisingi ir jeigu taip, tai kaip tada jautėtės, eee, reagavot?

11: Mmm, būna kartais, jeigu naudoji, mhm, pačią „Stravą“, ane, kadangi vis tiek tos išmanios technologijos, aaa, tie, kas važiuoja, būna pajungia programėlę telefone, telefonas būna įjungtas

GPS'as, vadinkim, tas ten seka per palydovą ir tu važiuoji. Ir vienu žodžiu, tau ten piešia, piešia tavo greitį, eee, nuvažiuotą maršrutą ir panašiai. Ir būna kitąsyk, kad GPS'as tiesiog pakimba, vadinkim, ne, ir kartais būna tasai, vadinkim, teleportas. Kai tu tarkim mini, mini, kad kokį, mmm, kaip pavyzdys, 30-imt minučių, tau atrodo kaip ir viskas gerai, neseki tu to telefono, vadinkim, kiti būna tiesiog į kišenę įsidėję ir po važiavimo tiesiog sustabdo. Tai tau būna kartais, kad tiesiog šuolį padarai. Tai kažkur būna GPS'o signalas nutrunka ir gaunasi, kad tu, aaa, pravažiuotas tarkim greitis, ten tarkim būna, nežinau, apie kokį 80-imt kilometrų per valandą greičiu, tai žinai, ten. Tai, tai, tai būna jisai kosminis. Tai jo, jo, juokas paima, žinai, ta prasme, kad eini kaip raketa. Tas tiesiog nuvažiuotas, atstumą nuvažiuoji taip greitai, kaip dar gyvenime nesi nuvažiavęs. Tai tiesiog juoką sukelia ir tiek, žinai [juokas]. O daugiau tai normaliai, žinai. Tiesiog nusišypsai, nuotaiką pakelia ten. Labai greit važiuoji.

A: Mhm. Supratau. O ar esat susidūręs su situacija, kai fizinės veiklos atlikimo metu pamiršot, eee, įsijungt programėlę, na jūsų atveju, pavyzdžiui, kompiuteriuką, eee, dviračio ir jeigu taip, tai tada kaip jautėtės ar reagavot?

11: Pfff, nu būna tada, nežinau, šiaip nelabai yra. Būna kitą sykį, kad... Nors buvo gal vienąkart, vienąkart gal buvo. Tai tiesiog riebiai, negražiai pasakiau ir tiek.

A: Mhm.

11: O, o, o, o daugiau, bet tai tiesiog pats pamiršau įjungt, tai čia normalu yra. Taaai realiai įjungiau nuo ten, kur jau prisiminiau, kad neįjungiau ir tiek.

A: Mhm. Tai kaip suprantu, šiek tiek susinervinot dėl pačios situacijos, ar ne?

11: Nuuu faktiškai jo. Ta prasme, nes tu prarandi ten kelis, vadinkim, tuos kilometrus nuvažiuotus, žinai. Tai nėra labai aktualu. Ak, aktualiau yra varžybose, kitąsyk daugiau supyksti, vadinkim, kai tu laiku neišjungi. Va taip va. Kitąsyk tiesiog pamiršti, žinai, iš, iš, iš, per, vaaadinkim, iš to nuovargio, kai tu grįžti jau į, į finišą. Ir, ir tiesiog vi, visi žiūri, ten kas ploja, kas, kas ten rėkia, žinai. Tu galbūt nuvažiuoji į šoną ten, kitą sykį būna, kad tu [juokas] nenuspaudi arba paspaudi 2-u kartus, vadinkim, eee, šitą, šitą, šitą kompiuteriuką ir jisaaai vie, vienas tik kaip ir sustabdė, antrą sykį kaip paleido, tai panašiai čia man taip buvo, kad... Aš galvoju, dabar nesumelavus... Perkūno kelyje, kad faktiškai kone pusę kelio grįžau namo su įjungta navi, navigacija, nuuu, pro to, eee, kompiuteriuko. Važiuodamas pakeliui sakau, reikia sakau suvesti duomenis, aha, suvedžiu, žiūriu, kad važiuojam toliau, greitis nesvietiškas [juokas]. Vienu žodžiu. Tai pačiam paskui buvo juokinga pasižiūrėti.

A: Mhm. Supratau. O ar esat susidūręs su situacija, kurios metu jūs jautėt nuovargį, skausmą ar kitą fizinį diskomfortą ir vis tiek nusprendėt užsiimti fizine veikla, naudodamas „Stravą“ programėlę? Ir jeigu taip, tai kodėl taip nusprendėt?

11: Nu tai čia vienareikšmiškai taip, ta prasme, be sporto, ta prasme, be, be, be, be, be, be sunkaus darbo nebus ir rezultatų, tai čia normalu. Nes, pavyzdžiui, tai šnekėkim, tai iš tų kudesnių žmonių, kai kurie mina į, į, į kalnus, jiems vat sakykle, sakykim, lengviau, ne, o, o, o mum, biškį, vadinkim, aš biškį ką, tu, tu, turiu to, to, to nu sunkesnis už juos, vadinkim. Tai, tai už daugumą, ta prasme, nes ten pasižiūriu, ten daug, daug šitų gi mina, daug jaunimo, taigi ten kai perkarę kai tas dviratis, tai ten, žinai, sveria ten 50-imt kilogramų max, tai eina, su ja, su visu, su vėjaliu į tuos kalnus. Nu tu ten sveri [juokas] biškį daugiau, tai, tai, žinai, sunkiau gaunasi įkalnėj, bet už tai, nuokalnėj lengviau riedi. Čia jau fizika. Nu bet kad, kad mest sportą dėl to, kad sunku, nu čia nelogiška. Ne. Ne.

A: Mhm. Tai suprantu, kad kūno skausmas jums atrodo visiškai normalu ar ne?

11: Be abejo. Tai čia matai, jeigu realiai po geros, mmm, aplanai tarkim, mmm, pfff, net nežinau, kaip čia pasakyt, po bet kokio fizinio judėjimo ir ypač kai būna nepratęs žmogus ju, judėti, vadinkim, ne, arba, vadinkim, nueina į sporto salę, pirmą dieną dažniausiai kiekvienas persistengia, tada, aaa, rūgštys pieno uuu, užkapoja tave negyvai ir tada keikiasi, burnojasi, kad sako, gyvenime daugiau aš ten neisiu. Tai būna. Tai va būna vieni pasiduoda, kiti ne.

A: Supratau. Ir tada dar paskutinį klausimą, tai noriu paklausti, kas jus labiau skatina sportuoti, ar vidinė motyvacija, ar kažkokie priminimai, apdovanojimai, o gal kitos kažkokios paskatos, išoriniai, eee, veiksniai, trigeriai? Nežinau, ką išskirtumėt kaip, aaa, kaip pagrindinį?

11: Kad aš manyčiau, matai, viskas plius aišku yra apdovanojimai smagu. Užlipt ant to pjedes atalo, žinai. Ir įrodyt kažkam, kad tu tarkim per trumpą laiką ganėtinai gali pasiekti ganėtinai gerų rezultatų, būdamas vien užsispyręs, žinai. Nes vis tiek taaai... Nu visi aplinkiniai reaguoja, žinai, pasveikindami kažką, k, k, k, kiek, tarkim jeigu užlipai ant pjedes stalo, Dinute bėk [šuniui], jeigu užlipai ant pjedes stalo, tai, atsiprašau biškį, Dina, eik. Tai va, jeigu užlipai ant pjedes stalo ir tu jau pats matai rezultata, tai esi labai patenkintas, ir visiems norisi pasigirti, tada visi kaip per... Nu ten kažką pasako, žinai, ir tas pa, pa, pasakymas labai netgi motyvuoja. Kiekvieną kartą stengies važiuoti ar, ar sportuoti geriau ir geriau. Tai tiek.

A: Mhm. Aaa, gal mūsų pokalbio metu daaar turit kažkokių minčių pasidalinti, nežinau, apie ar „Stravos“ naudojimą, ar to kompiuteriuko naudojimą, ką, kas dar buvo nepaliesta?

11: Amm, pasidalinti, kas buvo nepaliesta, tai, hmmm, kad manau, kad viską daugmaž mes, plius minus palietėm. Ir tik tiek pasakyčiau, kad reikia nesėdėt vietoj, o judėt.

A: Aha [juokas].

11: Judėt ir darkart judėt. Jokių rytoj.

A: Supratau. Gerai. Tai viskas tada.

12 (V)

A: Tai laba diena. Esu Vilniaus universiteto Politikos ir medijų programos II kurso studentė Kamilė Barkauskaitė. Šiuo metu rašau baigiamąjį magistro darbą, kurio tema yra *Fizinio aktyvumo programėlės „Strava“ ir išmaniųjų laikrodžių vartotojų kūno samprata*. Atlieku tyrimą, kurio tikslas yra nustatyti, kokį santykį su kūnu formuoja ar palaiko fizinio aktyvumo programėlė „Strava“ ir išmanieji laikrodžiai. Tyrimo metu surinkta informacija yra konfidenciali, tai jūsų vardas, pavardė ir gauti duomenys nebus viešai publikuojami už tyrimo ribų kitais nei tyrimo tikslais. Eee, ir gal galėtumėt prisistatyti, tai pasakyti savo vardą, pavardę, amžių ir ar sutinkat dalyvaut tyrimė.

12: Eee, [vardas, pavardė], 39-i, sutinku.

A: Taip. Tai pirmiausia noriu paklausti, kokia sportine veikla jūs užsiimate?

12: Pfff, pagrinde dviračiai. Bet šiaip tai daugiau yra jų, visokių.

A: Aha. Tai gal galėtumėt išvardinti, ką, ką dar?

12: Taaai bėgimas, plaukimas, snieglentės, eee, kas čia dar, slidės, lygumų slidinėjimas, eee, kaip čia, sporto treniruoklių salė, kas dar, viskas turbūt daugiau. Čia vaikai mano [fone girdisi vaikų balsai], jie ten žiūri...

A: Mhm. Gerai. Tvarkoj. Ir gal tada galėtumėt pasakyti, kodėl užsiimat, aaa, būtent šiom sporto šakom?

12: Nu viskas nuo dviračių prasi, eee, ne. Viskas turbūt prasidėjo gal nuo to, treniruoklių labiau. Jau pati pirma tokia fizinė sporto šaka buvo. Dar anksčiau ir šachmatais kažkada žaidęs esu. O paskui ant dviračių nu tiesiog po truputį, po truputį, į darbą važinėt, paskui toliau, didesniais atstumais, paskui vat į klubą, į [dviračių klubo pavadinimas] įstojau. Tapau šito klubo [užimamos pareigos] ir nuuu vis daugiau, daugiau, daugiau. Varžybos įsi, įsitraukė, jau kokie 8-i metai turbūt užsiemu tuo sportu aktyviai. Taip.

A: Mhm. Ooo plaukimas, snieglentės ir panašiai?

12: Plaukimas, snieglentės nuo 2-u 13-ų metų turbūt irgi. Tai irgi tiek pat, 8-i turbūt. Taaai be snieglentės, ten gavosi su draugais, eee, pradėjom, aaa, Druskininkų arenoj pabandžiau. Prieš tai bandžiau slidėm, labai nepatiko kalnų slidėm. Taaai snieglentės labiau patiko. Po to jau į tuos, įįį

Anykščius, į Vilnių, į kalnus ir dabar jau nu kas metai, kai jau galim, tai stengiames kažkur išvažiuot su žmona paslidinėt, kažkur į kalnus, dar kažkur. Tai va. Tai jinai su slidėm, aš su snieglentę, tai. Taaai stengiuos nemest šito. Plaukimas, bėgimas atsirado, kaip. Bėgimas atsirado iš tikrųjų, kai lūžo ranka per varžybas ir nebeišėjo dviračiu važinėt, nes ten atramos reikia, tai, tai tada pradėjau bėgiot. Pradėjau bėgiot po truputį, užsikabinau ir dabar tokią kaip baigėsi dviračių sezonas, taaai pradedi bėgiot, į baseiną eit, į sporto salę. Vat tiesiog kažkokių tokių kitokių veiklų, sakykim, kad, kad neee, nepriaugt tų, per daug to svorio ir neprarast tos formos per, per žiemą. Tai va.

A: Mhm. Sssupratau. Eee, gerai. E, kokia sporto programėle jūs naudojates?

12: Eee, pfff. Tai ne viena naudojuos. Turiu „Stravą“, taaai „Stravą“ turbūt visi pradeda nuo jos, visi dviratininkai. Dviratininkai tai išvis vien tik tai „Stravą“ ten praktiškai kitokių variantų nėra. Jeigu ir megėjai, ir profesionalai. Čia yra tas net posakis, „Strava“ or didn't happen“. Tai čia tikrai galioja dviračiam. Beeet, eee, čia kažkada buvo „Endomondo“ irgi nepatiko, nu nepatiko man ta programėlė, o šiaip Garmin'ą dar naudoju, Garmin'o yra connect'as telefone, kompiuteryje nelabai naudoju, ooo dar prie viso to yra toksai „TrainingPeaks“. Tai „TrainingPeaks“, tenais jisai duoda, ta, ta programa tokia duoda daugiau gal truputį nei „Strava“. Jin ten veda [atsikreškimas] formos peak'us išvedinėja, tų daugiau parametrų varžybinių duoda, bet su ja ten reikia irgi įpratimo, reikia suprast, mokėt ten, pasigilint reikia.

A: Mhm. Aaa, jūs kaip tik užsiminėt, kad jum „Endomondo“ nepatiko. Gal galėtumėt pasakyti kodėl?

12: Pfff, net negaliu pasakyt. Tiesiog interface'as nepatiko. „Stravoje“ daugiau turi tų, eee, to socialinio viso, nu kaip „Facebook'as“ tarp atletų yra, kai ten susirandi ir draugų, ir klubų, ir visokio velnio yra, yra ir tie patys segmentai. Nu kai kas sako, čia nereik jų vaikytis, bet jie visi meluoja, nes vaikosi visi tų segmentų. Tai ten nėra, kuris ten ne, tikrai, jeigu žinai, kad ten yra toj vietoj, eee, atkarpa, tu toj, ten praktiškai visi paspaudžia ten, net... Nu n, aš net nežinau tokio žmogaus, kuris ten nepridėtų toj vietoj [juokas]. Tai va.

A: Mhm. Supratau.

12: Tai nu, įdo, įdomesnė tiesiog programėlė „Strava“.

A: Mhm. Aaa, jūs kaip ir atsakėt į sekantį klausimą, bet vis tiek užduosiu, nes gal dar, eee, kažką papildomai pridėsit, tai dėl kokių priežasčių pradėjot naudotis, eee, „Stravos“ fizinioo aktyvumo programėle?

12: Neturėjau pradžioj laikrodžio, neturėjau nieko, net kompiuterio neturėjau, kai tik pradėjau važinėt dviračiu, taaai turėjau išmanųjį telefoną. Nu ten vieną pirmųjų, kažkurį tai iš Samsung'ų. Taaai vienintelė fiksavimo tokia programa buvo turbūt, vienas dalykas. Antras dalykas, visi va tie dalykai,

kuriuos išvardinau, kad ir, ir tas yra socialinis dalykas, kad ten nu atsiranda ta bendruomenė, draugai ir panašiai, panašiai. Galima ir padiskutuot tenais visokiais klausimais, ir, ir pakomentuot, ir ten pabendraut, žodžiu. Vat ir turbūt, turbūt dėl to. Paskui jau, kai jau turi, tai naudoji ir aišku atsiranda jau paskui su laiku, eee, Garmin'o kompiuteriukai, vienas, kitas. Tai jie ten automatiškai upload'ina į „Stravą“, nereikia net galvot nieko, taaai telefonas važiuoja tik tai kaip, aaa, jau telefono aišku nebeleidi jau su „Stravos“, jis važiuoja kaip, kaip, kaip čia, kaip gelbėjimosi ratas, jeigu kažkas labai atsitiktų, kad galėtum pasiskambint.

A: Mhm. Supratau. Dar noriu paklausti, pagal kokius kriterijus rinkotes fizinio aktyvumo programėlę?

12: Eee, pagal populiarumą. O, tai čiaaa rekomendacijas draugų, kas daugiausia naudoja kokią. Iiir, ir, ir, ir, ir turbūt nu tas vėlgi interface'as, tas visas patogumas naudojimo, kad ten vienas mygtukas paleidimas, stabdymas, aaa, pradžioj, kai jau renkiesi, nu sakau, kai pradedi naudot, tai paskui dažniausiai jau labai nesidairai ten. Nu galbūt ten kažkas pataria, vat ateini „TrainPeaks“ ten pajungt, nes ten daugiau visokių yra parametų, išvestinių, tų visų dalykų. Bet, aaa, „Stravos“ vis tiek jau nemeti, nes nu yra ten prisigyvenę jau ir tiesiog įprotis ir toliau kažkaip taip net negalvoji. Pradedi ją naudot ir, ir taip ir važiuoja viskas. Ir tada automatiškai išmanieji įrenginiai ten sinchronizuojasi ir taip toliau, ir taip toliau. Bet pradinis pasirinkimas, tai turbūt vat nu draugai, eee, patogumas, populiarumas. Tiek.

A: Mhm. Gerai. O kaip jūs reaguojate į „Stravos“ programėlės jums siunčiamus pranešimus?

12: Eee, dabar vat labai pradėjo nervuot. Dabar kokius nu 2-u, 3-is mėnesius kažkaip prasimušė iš tooo Google, Google'ooo tam pašte prasimušė iš, iš, iš socialinių, ten yra tie skirtukai, iš to socialinio vėl į pagrindinį paštą pradėjo eit ir aš niekaip negaliu jos ten, lyg ir vėl ten nustatai, kad jau čia nedėtų, bet po kiek laiko vėl prasimuša. Tai va tas dalykas man nepatinka, kad jis siunčia į paštą, o daugiau tai ten... Galima jį labai lengvai išjungt, tuos pranešimus. Tai ten jie, jie nelabai trukdo, kad ten į laikrodį ar į telefoną ten ateina, juos užtildai ir viskas. Beeet vat į paštą, kad ten spam'ina, tai man jau tada tas dalykas jau pradeda erzint iš tikrųjų. Tai aš tarp, sakau, randi nu, numuši, lygtai vėl kaip buvo, bet jis po kažkiek laiko vėl atgal kaž, kažkaip sugeba, randa [juokas] tą kelią į. Tai va.

A: Aha. Ooo, dar noriu pasitikslint, o jūs esat užmute'inęs, eee, visus kitus pranešimus ar, ar dalį visgi pasilikęs?

12: Ne, kudos, kudos aš nemute'inau. Kažkaip palikau ir, ir man jie ten nelabai trukdo. Ooo ką ten dar ten atnaujinimus šiaip ar taip atsiunčia. Taaai jeigu, sakau, jeigu jie trukdo, juos galima užmute'int ten... Kažkuriuo ten metu ar kada reikia, bet kol kas tai ne, neužmute'inęs.

A: Mhm. Supratau. Eee, dar noriu paklausti, kokios „Stravos“ programėlės funkcijos jums kelia motyvaciją ir kokios funkcijos yra itin naudingos?

12: Taaaai apie motyvaciją turbūt irgi anksčiau sakiau, va tie segmentai visi, jie įtakoja tada iš tikrųjų. Nu jie yra ir negerai iš dalies, nes jų prikuria miestuose, tarp šviesoforų, parkuose, kur mamos su vaikais vaikšto, tai faktiškai čia „Strava“ turėtų pradirbt ir neleist kurt tokių segmentų. kažkaip juos apribot, kad sankryžos nepakliūtų ir panašiai, nes tai tikrai nesaugu yra ir, ir ten yra buvę visokių dalykų, atvejų, kur ir pažįstamiem ten visokių nutikimų nelabai gerų, bet jis iš tikrųjų motyvuoja, tas dalykas. Tai tie va segmentaaai, jie, jie tikrai prideda. Tikrai daug prideda ir, ir daug žmonių nuo to net pradeda į kažkokias varžybass eit, domėtis, vat stengtis, kas tą, tą segmentą, vėją gaudyt, ten išvažiuot, kad ten prieš vėją į priekį, atgal, kad jau tą segmentą, kažkaip jį paimt jau. Bet jį, jį skatina tas važiuot, tą žmogų. Aaa, aišku man patinka, kad rodo pulsą, vatus, tuos dalykus įdomu pasižiūrėt visą laiką yra. Mmm, nu aš neturiu to profesionalaus paketo, jo nepirkau tiesiog, nes savo laiku turėjau „Training Peaks“ nusipirkęs ten trumpai, ten keliem mėnesiam, mmm, bet paskui aš pasižiūrėjau, beveik viską gali gaut nemokamai Garmin‘o aplikacijoje ir tiesiog nu, ta prasme nematau reikalo tam, papildomai dar kažką tایی dėl to užsisakinėti. Va. O, o, o, o šiaip tai nu va tie turbūt dalykai. Ir aišku socialinis tas visas. Ten pamatai draugą, išvažiavo ten, gal tave kažkaip patraukė išvažiuot arba išvažiuoji kompanijoj ten gali pasilygint po to tuos parametrus, kas ten, kam sunkiau buvo, kam lengviau ten, pasižiūri, pasidairai ten. Nu vat tie visi dalykai, kaip sakyt, vėl, vėlgi tas, kas, kas jau sportuoja gal taip jau daugiau iš, iš varžybų, iš tooo varžybavimo aspekto, tai irgi įdomu. Nu tu pasilygint ten, pavyzdžiui ten, ar ten kas nors daugiau vargo negu tuuu, ar ten mažiau. Tai tuos dalykus gali pamatyti. Ten „Stravoj“ irgi jeigu jie neuž, eee, aišku juos galima nuimt, kad, kad kiti nematytų žmonės, bet nu taip, taip daugumos nedaro, man atrodo. Daugumos čia dėl to ir sėdi „Stravoj“, kad tą, dėl to socialinio dalyko, pasilygint su kitais.

A: Mhm. Tai dar norėčiau pasitikslinti, jūs naudojot ne „Strava Premium“, bet nemokamą versiją?

12: Nemokamą versiją, jo.

A: Mhm. Gerai. Kitas mano klausimas, kaip pasikeitė jūsų fizinis aktyvumas prieš „Stravos“ programėlės naudojimą ir tarkim dabar?

12: Mmm, nuuu kaip pasakyt. Matot, čia sunku atsakyt, nes tas aktyvumas augo kiekvienais metais iki, iki turbūt šių metų vasaros, nes paskui ten atsitiko tam tikrų dalykų, tai jisai labai drastiškai sumažėjo. Dabar nėra ten labai didelis. Eee, nu aš skaitau, vis tiek nemažas, lyginant su vidutiniu kažkokiu žmogum, bet, bet nebėra toks, koks jisai buvo anksčiau. Eee, tai „Strava“, nu jinai atsirado su tuo dviračiu judėjimu atsiradimu gyvenime ir jinai paskui buvo visąlaik šalia, o tas aktyvumas kilo vis, labiau ne nuo „Stravos“ priklausė, bet nuo varžybų, to sakykim... To noro dalyvaut ten 1-se per



mėnesį, paskui 2-se, paskui kiekvieną savaitgalį, paskui savaitgalį 2-i varžybos, po to jau paprastom dienom susirandi, kur nuvažiuot. Nu toks vat ėjo, ėjo ta kryptim. Paskui viskas, eee, kažkokia trauma ištinka, viskas down ir tada vėl iš naujo eini. Taip gal čia „Strava“ tos įtakos labai neturėjo, čia turi, aaa, aplinka. Gal, gal irgi vat „Strava“ turi tam, kad tu susirandi ten draugų, bendraminčių kažkoks ratelis atsiranda ir jie tave įtraukia tada jau į tą visą reikalą ir kad nu tu matai, kad ten tavo, eee, konkurentai, varžovai važiuoja, o tu vat nu gal ten pažiūrėjai, gal šiandien šalta, gal lyja, bet reikia važiuoti, nes jie važiuoja, tai vat tas dalykas gal irgi duoda tokio. To postūmio.

A: Mhm. Gerai. Dar tada jūsų paklausu, kokius pastebite pokyčius, atsižvelgdamas į „Stravos“ programėlės, aaa, pateikiamus duomenis?

12: Eee, pokyčius. Ai, ta prasme ten kaip trending faster, trending slower, ten į tuos dalykus ar...?

A: Aaa, jo, į tuos [juokas] ir...

12: Gerai. Taaai aš nelabai į juos žiūriu. Man jie iš tikrųjų ne, neaktualūs. Aaa, nes nu kaip, jie negali įvertint tavo tos b, ba, čia galbūt premium‘as būtų geriau aišku. Toj vietoj jisai daugiau įvertintų visų tų dalykų, beee, eee, šitoj vietoj nu jinai, jeigu tu naudoji vatus vat, sakykim, power meter‘į, tai gal dar truputį tiksliau rodo, nes iš tikrųjų nežino, pagal, jeigu tik pagal pulsą, tai pusas, jis labai toks nepatikimas yra dydis. Jisai, tu gali būt pailsėjęs, pavalgęs, nepavalgęs, nepailsėjęs, persitreniravęs, nedasitreniravęs, nu vat visų tų dalykų jinai neįvertina tada, ta programėlė. Ir tada žiūri tik tai greitį, o greitis, vėlgi, vėjas, eee, poilsis, nu visi tie dalykai. Taaai šitoj vietoj aš į juos nelabai žiūriu, gal labiau tada pasikliaunu arba Garmin‘u arba tiesiog pojūčiu, savijauta ir, ir, ir š, nu va tais dalykais.

A: Mhm. O ar buvo jum kadanors tokia situacija, kad tarkim čia duodu visišką iš oro pavyzdį, aaa, tarkim važiavot dviračiu, nuvažiavot labai didelį atstumą ir tik pamatęs duomenis, eee, pamąstėt, kad iš tikrųjų jaučiate, kad, eee, padarėt kažkokį didelį darbą? Ar buvo kadanors toks pamąstymas tiesiog jau ne, ne tai kad po veiklos, bet po duomenų, emm, pamatymo?

12: Čia būna po varžybų dažnai, nes, eee, realiai tu važiuoji ir kartais nu negali stebėt pastoviai nei to greičio, nei pulso, o pulsą išvis geriausiai išjungt yra, kad jis nedemotyvuotų, nes jeigu ten... Kerta per psichologiją, jeigu ten aukštas pulsas, kitam žmogui atrodo, kad viskas, čia jau mano riba. Aš čia nu iš tikrųjų varžybos visai kas kitą yra ir ten tos ribos turbūt labai sunku yra nustatytos maksimalios, nes nu ten tikrai sunku. Tai vat būna, kad tu atvažiuoji, įsijungi, oho, pasižiūri ten, vidutinis ten vos ne 5-a zona visas, vi, vi, visą laiką ten virš 2-jų valandų, tai jau atrodo nu, kaip aš čia dar gyvas. Turėtum jau krist, bet taip būna. Jo. Tai čia vat tokiose, tokiose jo, būna... Momentų tokių.

A: Mhm. Supratau. Dar noriu paklausti, dėl kokių priežasčių jūs nusprendžiate užsiimti fizine veikla?

12: Oi... [Atodūsis]. Pradžia tai gal buvo, aš prieš tai daug metų labiaaii ėjau į tą treniruoklių salę. Nu, sakykim, štangynas visas. Taaaai pradėjo truputį atsibost, vienas dalykas. Antras dalykas, pradėjo kaustyt ir kažkoks toks nu nesijauti, visąlaik pavargęs toks jausmas. Tai ir sunku jisai, ir, ir širdis, mmm, nu kažkaip tai padarė čia tokius tyrimus, sako, tau širdis pasiplėtus, ten kažkas negerai, aorta ar kas ten buvo. Tai aš po truputį pradėjau vat mint dviratį, norėjau numest svorio. Norėjau, paskui pradedi jaust tą tokį malonumą, kad vat šiandien nuvažiavau 30-imt kilometrų, rytoj nuvažiuosiu įį ten kitą kažkokį kaimą, aplankysiu ten kažkokį objektą ne su mašina, o su dviračiu. Ten bus 50-imt kilometrų. Paskui ten nuvažiuosiu, ten bus 60-imt, paskui septyn, nu paskui susiranda chebra, draugai, pradedi su jais važinėt ir nu, ir va taip, ir įsitrauki po truputį, po truputį į tą veiklą ir ką žinau. Nu to, tos motyvacijos kas dieną, o paskui jau pradedi ieškot. Reik pasiruošt varžybom, reikia šiandien daryt ten tokią treniruotę, paskui kitą dieną tokią treniruotę. Nu aišku, tas paskui per sezoną, eee, eigoj sezono nu irgi jis būna truputį užkerta tas dalykas, kad tu gal taip jau norėtum važiuot su šeima, vaikais pasivažinėt, bet nu reikia šiandien sunkiai važiuot, nes a vat ta diena jau turi būt, nes kadangi sekmadienį varžybos, tai tau šiandien turi būt sunki treniruotė, kad tuuu spėtum. Nu čia yra tie dalykai, kad turi aštrintis ir panašiai. Tai nu bet randi motyvacijos, kad žinai, kad varžybose bus lengviau, ten tada save taip motyvuoji kažkaip vat. O, o paskui tiesiog varžybos jau toks kaip atlygis yra, aš sakyčiau, nes ten nėra tas, kad, eee, bet, nėra kad tau ten 1-a, 2-a vieta žūt būt reikia laimėti. Nu iš čia proceso, jeigu jauti malonumą, tai čia motyvacijos daugiau nereikia, tai tiesiog važiuoji. Tuuu ne, neatsilieki nuo grupės, gali laikytis grupėj, gali. Atsiranda ten vėlgi pažintys, mezgasi ir, ir toks nu ratelis. Jis nėra didelis Lietuvoj, bet, bet jisai yra toks nu gan tvirtas gan, gan. Visi ten vieni kitus pažįstam gerai ir, ir toks kaip ir visur. Kaip bet kuriuoj veikloj toks pasidaro [atsikreškimas] savas ratas, kur tu gerai jautiesi.

A: Mhm. O kas jus labiausiai motyvuoja užsiimti fizine veikla?

12: Pfff, na, sakau, aš vieno neišskirčiau dalyko. Turbūt viskas yra ir, ir dėl sveikatos, ir dėl, eee, dėl svorio, nes man jis gan greitai auga, grįžta, jeigu aš tik atsileidžiu, pasileidžiu plaukus, labai greitai auga, taaaai. Tai tas va dalykas. Paskui atsiranda tas, kad tu pabūni gynam ore, pasportavus tu jauti tą antplūdį nu tų endorfinų, taip vadinamų, kad nu labai tas pakylimas didelis būna. Aišku gal kitą dieną būsi kaip sudaužytas, sulaužytas, bet bent jau iškart po to tai labai gerai jautiesi. Tu žinai, kad tu gausi tą atlygį, toks tas vadinamas accomplishment, kaip, kaip, kaip sako ten britai, kad tas kažko tai, va tu kažką padarei arba tiesiog kartais stresą nuimt. Tai sakau, kiekvieną kartą gali rast tos mot, nu taip. Tiesiog vat man taip atrodo, nes aš išvažiuoju, jeigu jau darbe didelis ten, kažkokių būna, kažkoks stresas, ten kažkokių nervų daug patiri, tai išvažiuoji dviračiu į mišką, pasivėžini valandą, 2-i ir, ir taip ir viskas baigias [juokas]. Kiti gal žvejot eina, gal grybaut. Nu žvejot, beje, aš irgi nespjaunu, irgi mėgstu ir, ir kai tik turiu galimybę.

A: Supratau. Eee, tada noriu jūsų paklausti, kokius duomenis apie save esat pateikęs „Stravos“ programėlei ir kaip jūs manote, ar šie pateikti duomenys...

12: Oi, neatsiminsiu...

A: Kaip manot, ar šie pateikti duomenys daro įtaką fizinę veiklą reprezentuojantiems duomenims?

12: Manau, kad daro. Nes ten gan tikslūs duomenys. Jie aišku turbūt automatiškai kažkiek atsinaujina, nes Garmin'as dalį atiduoda tų duomenų, automatiškai perduoda. Taaai aš ten esu svorį turbūt atidavęs, gal pulsooo, pulso, pulso ribas turbūt maksimalų, nors „Stravoj“, jinai automatiškai pasigauna. Ten paskui, jeigu, mmm, važinėji ten varžybas, dar kažką, jinai ten tą maksimalų pulsą išsiveda gan tiksliai, gan, gan neblogai suveda. Va, o, o šiaip taaai tuos duomenys, ką aš gaunu šitoj savo, savo, savo, toj, toj versioj nemokamoj, tai gan tiksliai, gan tiksliai man čia.

A: Mhm. Eee, tai gal galit dar šiek tiek man patikslinti, pulsas, svorį...

12: Aš ne į tą klausimą atsakiau.

A: Viskas...

12: Pulsą, svorį, eee, jo. Eee, vatus, bet vatus, aš ten režių nieko nepalikęs, nes dar mokausi su power meter'iu važiuot iš tikrųjų. Kiek čia 2-i, 3-i metai, bet dar, dar vis man ten truputįjį yra ten tų niuansų ir, ir aš ten nepagaunu dar. Beet, eee, kad daugiau nieko turbūt. Daugiau tai nieko ir, ir nereikia. Kadencas aišku, tas minimo dažnis, yra toksai. Tai kadenčą fiksuoja, ką dar... Nu viskas. Viską, ką Garmin'as mato, tą ir „Strava“ mato faktiškai.

A: Mhm. Aaa, tada noriu paklausti, ar „Stravos“ programėlėje sugeneruotais duomenimis jūs dalinates ir jeigu taip, tai su kuo ir kodėl?

12: Eee, ta prasme dalinuosi?

A: Dalinates su žmonėmis. Ar „Stravos“ programėlėj, ar socialinėj erdvėj.

12: „Stravoj“ aš, eee, nesuuu užlock'inęs savo veiklą. Kartais užlock'inu iš tikrųjų, nes užlock'inu tas veiklas, nu kurių galbūt aš nenoriu, kad matytų žmonės arba jos labai prastos yra, nes nu nenoriu tiesiog. Arba tiesiog su šeima kažkur išvažiuoju, tai irgi ten nesinori, kad ten bet kas ten žiūrėtų gal kažkokių nuotraukų įsidedi. Bet šiaip tai jos visos yra atviros ir, ir aš jų nelock'inu, ir ten kas nori, tas gali matyt. Aaa, „Facebook'e“ dalindavausi gal kokius pirmus 2-u, 3-is važinėjamus metus. Paskui nustojau ir dalinuosi dabar tik tai kažkokiais didesniais atstumais ten, nu iš Kėdainių į Anykščius, pavyzdžiui, nuvažiuoju į kaimą kas metai ten. Yra toks Viešintų kaimas, žmonos gimtinė, tai ten kas metai nuvažiuojam prie ežero. Tai šeima važiuoja su automobiliu, o aš su dviračiu. Tai tokiom vat veiklom įdomesnėm, ilgesnėm, kažkokiais maršrutais, įdedi nuotraukų ten pačiam įdomu. Aš galvoju,

gal ir kažkam iš draugų būtų įdomu išbandyt tokius maršrutus, tai aš jais kartais pasidalinu. Kartais varžybų pasidalinuu veiklom, nes nu irgi ten, bet realiai varžybų jau irgi kokius 2-u, 3-is metus tikrai nebekeliu, nes, nes nu viskas yra „Stravoj“. Tie patys žmonės su kuriais mes važinėjam, kurie galbūt būtų, kuriems įdomu yra matyt, ką aš veikiu ir kurie įdomus man, kur aš juos norėčiau matyt, tai jie visi yra „Stravoj“. Tai man ten papildomai „Facebook‘u“, dar kažko, tokių dalykų su jais nereikia. Pradžioj, kažkaip vat pradžioj kol tos motyvacijos trūksta, reikia to pripažinimo, tai daug kas iš naujokų dalinasi. Daugumos naujokų dalinasi. Deda į „Facebook‘ą“ kiekvieną veiklą, kiekvieną, ar ten į darbą nuvažiavo kelis kilometrus, ar pramynė ten kokį ten 100-ą ar ten 160-imt kilometrų, jis viską kelia, absoliučiai viską. Jam reik tos motyvacijos. Nu bet čia gal irgi nėra blogai, jeigu žmogui tas padeda, jam motyvuoja, tai gerai, kodėl gi ne.

A: Mhm. Jūs...

12: Paskui sakau nu vat...

A: Labai atsiprašau.

12: Ne, sakykit, viskas tvarkoj. Aš jau pabaigiau.

A: Eee, jūs šiek tiek man jau įvardinot, bet dar kartą norėčiau perklausti, o kodėl jūs asmeniškai dalinates savo informacija, būtent jūsų atveju?

12: Eee, ne, aš dabar sakau, nebesidalinu. Dalindavaus pradžioj, pradžioj...

A: Jo, bet kad ir, kad ir pačioj „Stravoj“ ta prasme.

12: ... „Stravoj“ taaai sakau, man yra įdomu, eee, aš nesidalinu, ten automatiškai yra. Tu jeigu nori nuimt, kad nematytų kiti, taaai „Stravoj“ tada tu turi specialiai eit įjį kiekvieną veiklą ir daryt, kad only you can see. Nu tokie yra nustatymai. Gal ten premium‘as galima vis, visą užlock‘int, kad ten default‘u nei vienos nerodytų, nežinau. Aš to negaliu padaryt, bet ten ar taip default‘u yra nustatyta, kad atvira viskas. Tai va. Taaai man yra įdomu matyt kitų veiklas, kaip treniruojasi kiti. Vat nu pasižiūrėt savo, mano tie konkurentai vadinami ten, kartais ten nusistebi, kad ten labai jam ten gerai sekas. Varžybose gal ne taip gerai, bet, bet vat treniruotės tai atrodo, nu, žvėris. Arba atvirkščiai būna, kitas ten va atrodo nelabai kaip, bet varžybose gerai važiuoja. Tai vat taip pasišnekam. Būna, net pasikomentuojam viens kitam, tai jau čia kažkur traktorių buvai užsėdęs ar panašiai ten. Kad reiškias, paskui traktorių važiavai ten, tavo didelis ten greitis, pulsas žemas dar kažką tokio, tai. Nu ir pasilygint vėlgi vat tas, eee, segmentų buvimas, segmentą pamatai ten, vat kažką aplenkei ten iš tų ar tu mano segmentą paimei [juokas] arba dar. Tai tas socialinis dalykas vat yra. Tai, mmm, nu turbūt, turbūt tiek. Ir aišku ten vėlgi ten uždedi kudos, tą uždeda, ten pasižiūri, o ten kažkas pamatė, pastebėjo ten, tu kažką pastebėjai, pasidalinai. Jis truputį duoda tą dalyką irgi ir motyvaciją duoda, ir, ir, nu norą

nenumest to viso reikalo, ir, ir tas visas toks nu palaikomas dalykas yra, kad tu žinai vat su tais žmonem susitiksi sekmadienį varžybose, ten nu kažką pasišnekėsi, gal dar kažkaip. Toks bendrumas.

A: Mhm. Supratau. Gerai. Kitas mano klausimas yra, prieš „Stravos“ programėlės naudojimą jūs sutikote su vartojimo sąlygomis...

12: Neskaičiau net...

A: Ar žinote, kas turi prieigą prie jūsų asmeninių duomenų ir jei taip, gal galėtumėt įvardinti?

12: Neskaičiau [juokas]. Bet čia senai buvo, čia buvo oi... Daug labai metų atgal [juokas]. Nežinau, neatsimenu dabar.

A: Aha, bet gal galėtumėt nuspėti, kas turi prieigą prie duomenų?

12: Mmm, nu tai turbūt... Ką aš žinau. „Stravos“, „Stravos“ ta kompanija visa, kuri tenai kuria tą programėlę.

A: Mhm. O kaip jūs jaučiate davęs šį sutikimą?

12: Tai kad tų sutikimų, dabar aš nežinau, ant kiekvieno kampo. Ir bankui, ir kugui, ir telefono kompanijai. Praktiškai kur tu tik pasisuki, taaai tu negali nieko naudot, jeigu tu nesutinki kažkokių tai savo tų duomenų, kokių tų dalykų atskleisti. Tai realiai man tas netrukdo, jeigu ten jie labai neplatina. Vienas dalykas, aišku visą laiką pagalvoji, šiek tiek, nu gal ne visą laiką, bet kartais tu pagalvoji, nes vat yra pavogę dviračius iš mano pažįstamų žmonių. Ir ne iš vieno pažįstamo, yra pavogę, tokių dalykų yra buvę, atsitinka. Bet tu išvažiuoji, aš įjungiu „Stravą“ nuo namų durų ir grįžtu, išjungiu prie namų durų. Ir visas maršrutas, jis yra matomas praktiškai bet kam. Taaai jeigu žmogus žino, kad tu aktyviai užsiemi, sportuoji, dviračiai dažniausiai yra neprasti. Tai jis praktiškai turi adresą ir vietą, kur jam ateiti, kurį sandėliuką išlaužt ir pasiimt ten tuos visus dalykus. Tai vat apie tą kartais jo, pagalvoji neigiamai šiek tiek. Tas dalykas, bet nu, nu ką daryt, gali gatvėj nepamatyt, kur tu važiuoji ten ir, ir taip toliau.

A: Mhm. Supratau. O gal galėtumėt įvardinti arba nuspėti, kaip šie duomenys yra panaudojami?

12: Tai reklamos tikslais tikriausiai, nes „Strava“ nemažai turi savo tų akcijų visokių, pateikinėja. Įtariu, kad vėlgi ten ir tos aprangos turi savo liniją, ir turi nemažai, ir algos, gal net ratus mačiau kažkada „Stravos“ kažkokius ten firminius, „Mavikas“ lyg gamina. Taaai reklamos tikslais tikriausiai. Pfff, daugiau yra tas hit map'as vadinamas. Įdomus dalykas, bet jisai, jis daugiau gal irgi toks socialinis. Jeigu teko matyt, ten „Strava“ yra padarius daugiausiai naudojamų maršrutų žemėlapi. Iiir Europos, nu čia pasaulio net viso galbūt yra, kas log'inas „Stravą“, kur daugiau log'ina, ten šviesesnė vieta. Tai Europa dega visa. Ten labai daug, ten Italija, Prancūzija, Belgija tiesiog ten. Taaai vat

tokiems gal dalykams kažkokiems. Daugiau aš nežinau, kam dar gali. Nu šnipinėjimui kažkokiam tai. Galima bet ką tada naudoti. Gali „Google“, „Google Maps“ naudoti, „Google“ ten... Open street map ar kokį ten, bet kurią iš tų programų, kuri įrašinėja, eee, tuos palydovinius duomenis, tai gali naudoti tam dalykui. Tai čia irgi toks nu, nu nereikia susireikšminti. Nesam mes tokie įdomūs gal ten [juokas], asmeniškai kiekvienas ten. Tik sau, o iš tikrųjų tai nu nežinau. Gal jeigu koks nors ten kariškis būtum ar ką, reiktų į tą visą dalyką taip jau stipriau pagalvoti, bet, bet kai čia paprastas, tai nu vagiam nebent tik tai, vat aišku tai patogus dalykas.

A: Mhm. Gerai. Noriu jūsų paklausti, ar esat susidūręs su situacija, kaaai programėlės pateikiami duomenys jums pasirodė neteisingi ir jeigu taip, tai tada kaip, eee, jautėtės, reagavot?

12: Yra, būna. Būna ten, kai naudoji Garmin'ą, rečiau. Kai naudoji iš telefono, tai būna gan dažnai pameta GPS signalą ir tada jau gliučina, ten rodo, eee, nerealius greičius, nerealius atstumus, ten kažkur teleportacijas kažkokias ten per ežerus ir panašiai. Taaai tokie dalykai būna, bet nu aš jų nesureikšminu. Man ne, ne, netrukdo ten 1-ą, kitą, jeigu ten tokią treniruotę prapuola, tai čia nieko, nieko tokio labai baisaus.

A: Mhm. Ooo ar buvot susidūręs su situacija, kai fizinės veiklos atlikimo metu pamiršot įsijungti programėlę? Ir jei taip, tai kaip tada jautėtės, reagavot?

12: Mmm, nu gal pačioj pradžioj kažkada tą „Stravą“ tennn... Kai tik pradėjau vien tik ant telefono. Dabar sakau, viskas yra, kompiuteriukas, taaai Garminas, taaa nu ką žinau, įsijungi, net negalvoji, išvažiuodamas, čikšt ir viskas. Ir tada jau automatiškai iš Garmin'o eina į „Stravą“ paskui, tai tokiu atveju dabar bent jau nebeįsitaiko turbūt išvis. Ooo, o, o, o, o, o, o pradžioj tai gal būdavo. Bet tai ką, sustoji, įsijungi ir toliau važiuoji. Nu lyg tai susinervini pradžioj, nu kaip aš čia vat pamiršau iš namų išvažiuodamas, bet, bet šiaip tai, tai čia nedidelės, small problem.

A: Mhm. O ar esat susidūręs su situacija, kurios metu jautėt nuovargį, skausmą ar kitą fizinį diskomfortą iir vis tiek nusprendėt užsiimti fizine veikla, naudodamas „Stravos“ programėlę? Iiir jei taip, tai kodėl taip nusprendėt?

12: Buvo varžybos. Esu dukart atvažiavęs su kaulų lūžiais, su lūžusiom rankom. Taaai jo. Buvo 1-as Ignalinoj. Kritau turbūt pačioj pradžioj, 75-ių kilometrų trasoj 5-am kilometre lūžo riešas. Nu ir atvažiavau tas visas varžybas su lūžusiu riešu. Paskui tik tai namo grįžęs matau [juokas], kad tinsta. O antras buvo Anykščiuose. Analogiškai irgi teko kokių 10-imt, 15-a kilometrų nuvažiavus. Nu jau irgi paju, bet jau, jau žinojau, kad kažkas yra ne taip, bet kažkaip neblogai ėjosi ir kažkaip ant dviračio to skausmo nelabai jauti ten. Nežinau, kodėl taip yra, ar čia veikla tokia, ar čia kad pulsas, ar adrenalinas pramušinėja, bet, bet jo, būna, kad irgi griūni, apsibrozdinęs, apsidaužęs visas atrodo jau reiktų gal, bet visi važiuoja ir tu iš paskos. Ir važiuoji toliau [juokas].

A: Mhm. Taaai kaip suprantuuu. Na, taip hipotetiškai, jeigu tarkim, eee, nukristumėt, eee, nukrentat tarkim varžybų metu ir suprantat, kad lūžo. Tada tęstumėt ar ne? [Juokas].

12: Eee, žiūrint kur, nes miške nelabai yra kur dėtis. Tu turi, jeigu koja lūžtų, viskas. Jau turi kažką daryt, jau kviestis ten kažkokią greitąją ar ką, nes jau su koja lūžusia sunku būtų. Bet jeigu ten šonkaulis ar ranka, ar pirštai, ar dar kažkas, tai tu nelabai turi kitos išeities. Tu turi vis tiek atvažiuot iki to varžybų miestelio, ten palengva ar greitai, ar lėtai, kaip tu nori, bet turi atvažiuot, nes nu realiai tai nėra kam tavęs paimt tam miške. Yra trasa, yra nužymėta jinai ir tu turi ten kažkaip kapstyti pats. Tuose plento būna ten iš paskos šluota važiuoja, vadinama, ir greitoji važiuoji, tai ten surenka jau tuos, labai stipriai pasi, pasi, pasi, pasidaužiusius, bet dažniausiai taaai nu dviračių toks yra kietas sportas. Čia jeigu matėt „Tour de France“ ar „Gearo“, tai ten važiuoja daužyti iki, iki ten nu mėšų nu, nu, nutarkuoti ir, ir niekas ten labai ne. Jeigu tau ten nelūžo kas nors labai stipriai ar labai stipriai kontūziją nėra, tai niekas nebaigia varžybų.

A: Mhm. Gerai. Dar jūsų noriu paklausti tokiam bedram pamąstymui, kas jus labiau skatina sportuoti, ar vidinė motyvacija, ar kažkokie priminimai, ar apdovanojimai, o gal kitos paskatos, išoriniai dirgikliai, trigeriai?

12: Mmm, nu gal kaip, sakykim, dabar jau ir įpratimo dalis, nes kai kažką pasieki, kažkur kažką sukaupti, nebesinori tų dalykų prarast. Taaai įpratimas toks šioks toks. Paskui nu tas jausmas geras, kad tuuu kažkur tai kažką vat pasiekei [fone girdisi vaikų balsai], neee, ne kažkur tai, kad ten bare trinius ar kažką tai [juokas], ne, bet turi vat užsiėmimą, turi bendraminčių ratą, turi kažkokių tai pripažinimą galų gale, kaip ir nu visi mes šiek tiek daugiau mažiau to siekiam. Tai kažkokių ten, nežinau, tikslų galbūt kažkur kažką laimėt, užimt, pagerint savo fizinę formą, galų gale. Gal ten sudalyvaut ilgesnėj distancijoje, eee, nu vat tokie dalykai. Galų gale norisi ir, ir, ir ten vaikam pavyzdį kažkokį gal gerą rodyt, kad, kad nu jie, juos užkrėst ten tuo hobiu, kad kartu, kad aš kažkada ateity ten galėtum dar važiuot ar panašiai. Nu tu... Aš nežinau, masė yra tų dalykų. Sakau ir kitas dalykas, iškrova, stresą nuima. Nu kiekvienas mes savaip žiūrim. Iekom tųųų, tų būdų, kaip, kaip, kaip atsipalaiduot ir, o čia viskas sueina į vieną ir, ir tu gali grožėtis kraštovaizdžiu, tuo pačiu sportuot, tuo pačiu nu, nežinau, man tai, man tai tinka, ta veikla tinka, kažkam gal tinka kita veikla, gal bėgimas, gal plaukimas, gal baidarės, gal snieglentės, gal slidės [juokas], bet kažkas, kažkas vis tiek turi būt, kažkuo turi užsiimt.

A: Mhm. Gerai, aaa, dar tada paklausiu, gal mūsų pokalbio metu dar yra jum kilusių minčių, kurių neišsakėt ir, ir norėtumėt, eee, pasidalinti?

12: Aš nežinau, kad jeigu jum užtenka, taaai aš jau viską turbūt ir taip čia per daug pasakiau čia visko [juokas].

A: Gerai. Tai čia buvo mano, mano paskutinis tada klausimas. Taip, tai ačiū labai.