

особистісних особливостей ефективність оволодіння навичками асертивної поведінки для конкретного учасника може бути різною.

Список використаних джерел:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. СПб. : Питер, 2004. 271 с.
2. Шейнов В. П. Детерминанты асертивного поведения. *Психологический журнал: Психология личности*. 2015. Т. 3, № 3. С. 28–37.
3. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*. 1982. 37. P. 122–147.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-302-9-35>

Слута І. Є.,

*аспірант кафедри психології, соціальної роботи та педагогіки
Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського
м. Київ, Україна*

БІОХАКІНГ ЯК ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА «СТВОРИ І ЛКУЙ СЕБЕ САМ»

Біологія онтологічно вкорінена в нашому повсякденному житті і сьогодні біологія вийшла на перший план наших щоденних дій. Біологія отримала нову культурну значимість завдяки сучасним засобам комунікації та глобалізації. З початку XXI ст. паралельно розвитку інформаційних технологій відбувається розвиток концепції біохакингу. Біохакинг – добровільне та охоче заняття самоосвітою та інтеграцією біологічних, медичних і психологічних знань та практик у своє повсякденне життя.

Інформаційні технології призвели до поширення біомедичних і психологічних знань за межі експертної сфери в публічну сферу. Ця популяризація розширила знання непрофесійного населення, а також їхнє бажання брати участь у діалозі та процесах прийняття рішень. Люди почали активно брати участь не лише в дискусіях навколо біотехнологій і психотехнік, а й у самій практиці.

Починаючи з XXI ст., ми спостерігаємо дедалі більший підйом комерційних і приватних ініціатив в сфері біології, психології та медицини «зроби сам» (DIY), які мають на меті зробити знання про себе і біологічний світ більш доступними. Черпаючи натхнення в концепті «зроби сам» в світі почали з'являтися громадські робочі

місця та лабораторії. Ці локації дозволяють експертам і зацікавленим непрофесіоналам експериментувати з біологічними матеріалами і психологічними практиками. Такі експерименти можуть варіюватися від створення нових і дешевших інструментів та технологій, до докорегування особистості або секвенування власної ДНК. Подібні тенденції можна спостерігати скрізь: генетичне тестування безпосередньо людиною, медичне лікування вдома, тести здоров'я, бодіхакінг (body hacking) та самоконтроль (self-tracking) – все це підкреслює самовпевненість, активність і допитливість людини.

Розташовані на перехресті між біологією, медициною та культурою, ці ініціативи «зроби сам» є предметом цього дослідження як у вигляді практик, так і через їхні теоретичне осмислення. Різноманітність практик, які вважаються формами біохакингу або біології «зроби сам» (DIY biology), ускладнює визначення їх точного змісту, особливо, тому що обидва терміни часто використовуються як синоніми. Подібним чином академічні дослідження біохакингу рідко закінчуються чітким визначенням того, що це за практики. Швидше вони, як правило, зосереджуються на своїх витоках і основних цінностях, серед яких обмін знаннями, орієнтація на громаду, бунт, доступ, участь і відкритість; місця практики; експериментальний підхід або стосунки з іншими, подібними рухами чи соціальними та економічними інституціями.

Рух біохакингу спирається на деякі з основних цінностей людської культури: індивідуалізм, автономія, вибір. У культурі, яка вважає індивідів відповідальними за власну життєву ситуацію та цінує самостійність та ініціативу, фігура творця, активного деміурга своєї долі, виступає культурним ідеалом. Ці «техніки DIY» водночас є культурними, політичними та соціально-поведінковими: вони регулюють людські дії та поведінку, формують конструкцію нових ідентичностей, створюють нові форми влади та агентства, породжують нові методи соціального контролю і, останнє, але не менш важливе, формують сучасні концепції та практики психіки і тілесності – вони безпосередньо впливають на людську психіку та її біологію. Але теорія і практика «зроби сам» є не лише приватною – менш помітною у своїх неінституційних локусах – але й публічною – в соціальних мережах.

Нова філософія проникає в публічну сферу, виникнувши в домашній лабораторії, потім потрапляє в популярний дискурс, де вона вставляється в культуру (з її образами і символами), яка впливає на поведінку людей індивідуально та колективно. Біологію, психологію та медицину «зроби сам» можна вважати залежними від існуючого культурного тренду (біотехнологічного) прогресу, а також філософії досконалості, які, у свою чергу, живляться та підтримуються деякими

основними цінностями людства. Біохакінг, тим самим сприяє формуванню нової політики життя, що характеризується інтенціональним втручанням у душу і тіло людини з метою підвищити їх продуктивність.

Серед усіх фактів, даних і думок, представлених у соціальних медіа, стає важко розрізнити твердження, визначити, що є правильним і неправильним, контекстуалізувати, оцінити джерела, особливо якщо людина не є «науково грамотними». Водночас людям доручено брати на себе все більшу й більшу відповідальність за власне здоров'я та власні рішення.

Наркотична криза, високі ціни на ліки та політика «Біг фарм», а також відмінності в доступі до охорони здоров'я розглядаються як соціальні питання. Це демонструє, наскільки повсюдними є практики біології та медицини «зроби сам». Але також обговорюються деякі з їхніх недоліків і обмежень: наслідки доступу для всіх, потенційні зловживання технологіями, диференційований розподіл ресурсів, схильність до евгеніки. Біохакінг у різних іпостасях є всюдишущим в сучасній культурі та суспільстві.

Біохакінг зосереджений на людському тілі і психіці та їх потенціалі для оптимізації людини. Більшість людей, стикалися якщо не з цим терміном, то з однією з багатьох практик біохакінгу. Насправді, ми всі брали участь у тій чи іншій формі біохакінгу, наприклад, змінюючи свій раціон чи спосіб життя, займаючись йогою чи медитацією або приймаючи добавки для покращення нашого здоров'я та благополуччя. Однак ця повсюдність, як відомо, ускладнила визначення того, що вважається практиками «зроби сам».

Біохакінг прагне зробити біологію побутовою практикою і є частиною проекту під назвою DIYbio (скорочено від «зроби сам» біології), який має на меті передати науку в руки любителів. Цей проект сподівається досягти демократизації науки, яка могла б просунути сферу біології, медицини і психології в мейнстрім, подібно до того, як комп'ютерні технології підштовхнули розвиток інформаційної революції. Ідея займатися наукою вдома не нова. Цей рух значною мірою набирає сили завдяки сучасним відкриттям. Технологічний прогрес дозволив досить просто вставляти гени в бактерії, щоб надати їм здатність, наприклад, виробляти вітаміни. Біохакінг дозволяє спростити для новачків вивчення біології і зробити так, щоб люди могли засновувати лабораторію або амбулаторію у своїх домах, так само, як вони можуть створити IT компанію вдома.

Ідея зробити себе «кращим» глибоко вкорінена в людській культурі, і її реалізація стає легшою ніж в минулі століття, завдяки швидкому прогресу в медицині та біотехнології, нині людство виходить за рамки

трансформації через хірургічне втручання або зміни поверхні тіла, в сферу оптимізації на молекулярному рівні. Трансформації в біотехнологіях і психологічних практиках у перших десятиліттях ХХІ ст. створили нові методи «перегляду та контролю над тілом» і тим самим посилили дискусії щодо того, що означає бути людиною» і мати тіло. Тіло сьогодні все більше розглядається, як таке, яке можна замінити та вдосконалити. Молекулярна біологія, генетика та біохімія культуралізували тіло по-новому і змінили способи, якими ми створюємо сенс життя. Біотехнологія так чи інакше завжди залежить від бажання зрозуміти та контролювати процеси на мікрорівні. Це прагнення до свідомого біологічного контролю та маніпуляції спонукає вчених знаходити все нові методи та інструменти для редагування молекулярних механізмів біології – ДНК, РНК, білків, імуноглобінів, ліпідів, полісахаридів, вітамінів, гормонів, нейромедіаторів.

«Хоча протягом тривалого часу тіло створювалося як біологічна даність, останнім часом його стали розглядати як біокультурно сконструйоване ... як можливість, пластичне утворення, яке можна формувати відповідно до бажаної продуктивності. Люди можуть і навіть очікують, що вони формуватимуть своє тіло відповідно до своїх уподобань, починаючи від ваги та форми, до косметичних продуктів і планових операцій, до модифікацій і татувань. Тіло стає середовищем для вираження себе. Людське життя, людське втілення стає не просто даністю, а проектом – процесом покращення, модифікації, майстрування, активного втручання – який реалізується не лише в біології, але також у суспільстві та культурі» [1, с. 23].

Список використаних джерел:

1. Grewe-Salfeld M. Biohacking, Bodies and Do-It-Yourself. Bielefeld : transcript Verlag, 2021. 314 p.