

Дискурсы этики. 2022, 4(16): 79—96

ISSN 2311-570X (online)

*Постоянная ссылка:*

[http://theoreticalappliedethics.org/wp-content/uploads/2023/03/DE2022\\_4\\_16\\_79-96.pdf](http://theoreticalappliedethics.org/wp-content/uploads/2023/03/DE2022_4_16_79-96.pdf)

УДК 179.1

## ЭТИКА «ЗАБОТЫ О СЕБЕ» В ЦИФРОВОМ ОБЩЕСТВЕ

Макарова Н. П.

статья:

поступила в редакцию 29.09.2022

принята к публикации 30.11.2022

опубликована (онлайн) 14.03.2023

© Макарова Надежда Павловна

Обучающаяся магистратуры Института философии Санкт-Петербургского государственного университета, Санкт-Петербург, Россия

лаборант-исследователь Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта, Калининград, Россия

адрес для корреспонденции: np99np99@mail.ru

Эта статья доступна в соответствии с условиями лицензии Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)

**Аннотация.** Цифровая социальная реальность создает измененные образы в сознании и поведении людей посредством воздействия масс-медиа и глобальной сети Интернет, использования электронных технологий в повседневных практиках жизни. Трансформацию действительности возможно проследить в обращении к современным формам этики «заботы о себе», в которые включаются представления о телесности и образах самоактуализации человека. «Забота о себе» становится вопросом этической аналитики и дрессуры. Анализ необходимо производится на основе привлечения актуального публицистического материала: современного электронного проекта «The Idealist». При рассмотрении частного плана современных форм этики «заботы о

себе» обнаруживаются проявления «вырванности» из контекста, смысловой ограниченности и фрагментарности. Цель современного «существования» человека заключена в рамки необходимой выработки практик «осознанности», «очищения разума», рационального планирования деловой и личной жизни, что характерно в отображении в понятии «Work-life balance», концепции «Wellness» и их распространении. С развитием виртуального компонента и его интенсивным встраиванием в сферу повседневного принцип сознательности гиперболизируется и симулируется. Современные масс-медиа направляют аудиторию в сторону рационализации всех сфер жизни посредством введения в обиход правил, упрощающих коммуникацию и «заботу о себе», и свода ценностей, гарантирующих приятие в обществе. Понятие Ж. Бодрийера о «социометрическом пространстве» в современных реалиях трансформируется в навязывание известной модели поведения и набора стандартизированных правил (подчас «ритуалов»), которые подаются масс-медиа в качестве приятного, комфортного и «расслабляющего» материала для каждого. Множество практик по обретению концентрации и модели осознанного поведения констатируют разделенность «я» и «тела» на темпоральном и когнитивном уровнях и диктуют необходимость самоотстранения и сведения воедино физического, эмоционального и поведенческого плана человека. Утверждается, что в ситуации высокой плотности технических новшеств, темпорального сгущения инноваций и сокращения релевантного опыта «добродетелями» выступают способность рационального планирования и внешне-внутренне-эффективного балансирования между сферами приватной и публичной зоны жизни.

**Ключевые слова:** забота о себе, цифровое общество, этический субъект, информация, Ж. Бодрийер, М. Фуко.

Статья подготовлена в рамках гранта РФФИ №22-18-00214

Discourses of Ethics. 2022, 4(16): 79—96

ISSN 2311-570X (online)

*permanent link:*

[http://theoreticalappliedethics.org/wp-content/uploads/2023/03/DE2022\\_4\\_16\\_79-96.pdf](http://theoreticalappliedethics.org/wp-content/uploads/2023/03/DE2022_4_16_79-96.pdf)

## THE ETHICS OF «CARE FOR YOURSELF» IN A DIGITAL SOCIETY

Makarova Nadezhda

received 29.09.2022

accepted 30.11.2022

published (online) 14.03.2023

© Nadezhda P. Makarova

MA student at the Institute of Philosophy, St. Petersburg State University, St. Petersburg, Russia

Laboratory Researcher, Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia

Correspondence to: np99np99@mail.ru

*This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY-NC 4.0)*

**Abstract:** Digital social reality creates altered images in the minds and behavior of people through the impact of the media, the global Internet and through the use of electronic technologies in everyday life practices. The transformation of reality can be traced in the appeal to modern forms of ethics of «care for yourself», which include ideas about the corporality and images of human self-actualization. «Care for yourself» becomes a matter of ethical analysis and training. The analysis must be carried out on the basis of the involvement of relevant journalistic material: the modern electronic project «The Idealist». When considering the private plan of modern forms of ethics of «care for yourself», manifestations of «extraction» from the context, semantic limitation and fragmentation are revealed. The purpose of the modern «existence» of a person is enclosed in the framework of the development of practices of «mindfulness», «clarification the mind», rational planning of business and personal life, which is typical in the dis-

play in the concept of «Work-life balance», the concept of « Wellness» and their distribution. With the development of the virtual component and its intensive integration into the sphere of everyday life, the principle of consciousness is exaggerated and simulated. Modern media guides the audience towards the rationalization of all spheres of life through the introduction of rules that simplify communication and «care for yourself», and a set of values that guarantee acceptance in society. J. Baudrillard's concept of «sociometric space» in modern realities is transformed into the imposition of a well-known model of behavior and a set of standardized rules (sometimes «rituals»), which are served by the media as pleasant, comfortable and «relaxing» material for everyone. Many practices for gaining concentration and a model of conscious behavior state the separation of the «I» and the «body» at the temporal and cognitive levels and dictate the need for self-detachment and bringing together the physical, emotional and behavioral plane of a person. Henceforth it is claimed that in a situation of high density of technical innovations, temporal condensation of innovations and reduction of relevant experience, the «virtues» are the ability of rational planning and externally-internally-effective balancing between the spheres of private and public life zones.

**Keywords:** care for yourself, digital society, ethical subject, information, J. Baudrillard, M. Foucault

Funded by Russian Science Foundation (RSF №22-18-00214)

## Введение

**Е**щё во второй половине XX в. Д. Белл предрекал становление постиндустриального общества, в котором определяющими факторами становятся интеллектуальная технология, теоретическое знание и распространение информации [1]. Сегодня же очевидно обозначаются контуры сетевого общества. В той или иной степени понятия: сетевое, постиндустриальное, информационное общество, общество услуг/знания, допускают взаимозаменяемость. Цифровая социальная реальность в связи с глобальным распространением цифровой информации и технологий, прежде всего, обозначается в социальной и экономической сферах. В культурном плане цифровизация заявляет о себе в качестве модернизации «уже существующих мировоззренческих констант» [8, с. 16]. Это создает измененные образы в сознании и поведении людей посредством воздействия средств массовой информации и глобальной сети Интернет, использования электронных технологий в повседневных практиках жизни. В представленной статье рассматривается отдельная черта — трансформация форм заботы о себе в цифровом обществе. Анализ производится на основе критики «общества потребления», осуществленной французским философом, культурологом Ж. Бодрийяром, трактовки М. Фуко концепта «заботы о себе» и современного публицистического материала, в котором отражается представление о телесности и образе самоактуализации современного человека под воздействием масс-медиа. Публицистическая база сформирована статьями «The Idealist», электронного проекта, основывающегося на переводе и публикации статей американских, европейских авторов. Данная электронная платформа работает с такими разделами, как

«Власть», «Общество», «Человек», «Технологии» и «Наука». В данном случае в поле зрения находится раздел «Общество» и образ, который им формируется у целевой аудитории.

В связи с тем, что в современной действительности информация влияет на характер «заботы о себе», проблемными являются непосредственно понятие информации, а также — «цифрового общества». Обращение к информации продиктовано необходимостью отличия от знания в обоснованной интерпретации Д. Белла. Так как «знание — это совокупность субординированных фактов или суждений, представляющих собой аргументированное утверждение или экспериментальный результат, способный быть переданным другим людям с использованием связи в определенной систематической форме» и так как данное понятие отличается от новостей и сообщений развлекательного характера, в поле зрения работы включен особый концепт информации [1, с. 235]. Информация является переданным знанием: «Информация есть данные, которые были организованы и переданы» [4, с. 39]. Современные электронные масс-медиа отличают цифровой язык, «на котором информация создается, хранится, извлекается, обрабатывается и передается», и цифровые каналы подобной передачи [4, с. 50]. Как точно отмечает М. Кастельс, сейчас перед обществом предстали «технологии для воздействия на информацию», распространяющиеся соответственно и на восприятие человека. Кроме того, «все процессы нашего индивидуального и коллективного существования непосредственно формируются (хотя, разумеется, не детерминируются) новым технологическим способом» [4, с. 77]. В этом аспекте необходимо отметить значительность воздействия масс-медиа, которое отмечал еще Ж. Бодрийяр относительно рекламы, а М. Кастельс указывал: «Эмпирические исследования показывают, что СМИ не являются независимыми переменными, формирующими поведение. Их сообщения, эксплицитные или влияющие на подсознание, перерабатываются индивидами, помещенными в специфические социальные условия, видоизменяющими тем самым подразумеваемый эффект сообщения» [4, с. 322]. В той же степени трансформации под-

вержены и современные практики телесности, которые будут рассмотрены позже.

Таким образом, можно сделать вывод: поле цифровой реальности очерчивается посредством интеграции в социальную, политическую, экономическую и культурную сферы электроники, телекоммуникаций, цифровых масс-медиа, сети Интернет. Информация, характеризуясь цифровой, децентрализуется в путях поступления к человеку и циркулирует в сетях. Развлекательный, образовательный, пропагандистский, релаксационный и гипнотический эффекты масс-медиа сливаются и формулируются в образах аудитории. Следовательно, в анализе форм «заботы о себе» необходимо учитывать опыт «символической ткани нашей жизни» (масс-медиа): «СМИ воздействуют на сознание и поведение так же, как реальный опыт воздействует на сны, поставляя сырой материал, над которым работает наш мозг» [4, с. 323].

Практики «заботы о себе» в современных реалиях могут быть рассмотрены в контексте упомянутой М. Фуко «этики себя». Принципиальным является момент отрицания успеха в разработке и воссоздания данной позиции еще в XIX веке, так как результатом оказывается последовательный отказ от себя (как это было у Шопенгауэра). М. Фуко утверждает, что уже в его эпоху за выражениями «прийти в себя», «быть самим собой», «не изменять себе» нет содержания: «И не исключено, что крах возобновляемых попыток воссоздать некую этику себя, череда более или менее тщетных, исчерпавших себя усилий, приведших лишь к тому, что мы все время пользуемся ее лексиконом и не можем связать с ним хоть какое-то содержание, породят резонное сомнение в самой возможности такой этики сегодня» [8, с. 278]. Поэтому необходимо обратиться к частному плану современных форм «заботы о себе». Современные исследователи творчества М. Фуко отмечают, что «забота о себе» в частном плане — это уход за телом, режим, помогающий поддерживать здоровье, постоянные физические упражнения и умеренное удовлетворение потребностей» [3, с. 39]. В моменте обращения к рассматриваемому понятию «забота о себе» необходимо опустить историче-

ский экскурс в связи с необъятным корпусом работ, посвященных данной проблематике (в особенности в отношении работ М. Фуко), и в связи с актуальной трансформацией практик «заботы о себе». Помимо этого, «забота о себе» не содержит аспект индивидуализма, скорее, определяется, как способ совместного общежития, как «интенсификация общественных связей»: «Забота о себе не может проявиться и, главное, практиковаться как занятие человека вообще, т.е. индивида, принадлежащего человечеству, даже если эта принадлежность очень важна. Ее можно практиковать только внутри группы, и группы отличной от других групп» [10, с. 137]. Конституирование себя, кроме того, включает вмешательство другого: «Забота о себе...обязательно требует присутствия, участия, вмешательства другого» [10, с. 154]. В этой связи, закономерным при исследовании является вопрос о формах трансформации практик «заботы о себе», на которые оказывают влияния электронные масс-медиа и цифровая реальность. А также легитимным становится вопрос о сущности воздвигнувшегося виртуального субъекта.

В современных реалиях «забота о себе» все более обращается только на самого себя, и это становится нормой. Данная практика продолжается на протяжении всей жизни человека, обозначаясь в качестве статусных, общественных самосовершенствования и самоактуализации. Но данный аспект принадлежит не к фундаментальной обязанности (как в античной философии), не подчинен «идеалу учреждения в себе некоторой зависимости между поступками и мыслями» [10, с. 570]. В рамках развития цифрового общества практики «заботы о себе», скорее, являют себя как результат проявления «вырванности» из контекста, смысловой ограниченности и фрагментарности. Это обусловлено в том числе и характером цифрового знания: «Современный компьютер предоставляет восприятию множество одновременно действующих информационных каналов, переключение между которыми происходит в один «клик». Такая мультиплексность информационных потоков нарушает целостность восприятия как объектов культуры, так и культурных событий. А возможность доставки контента по требованию только увеличивает фрагментарность, моза-

ичность, «клиповость» восприятия и осколочность формирования индивидуальной культуры» [8, с. 88]. В трактовке М. Фуко, «забота о себе...побуждает нас действовать, [это] то, что учреждает нас в качестве истинного субъекта наших действий» [10, с. 586]. В контексте современной цифровой среды и влияния современных масс-медиа модификации подвержена и направленность таких действий.

Современные электронные журналы нацелены на человека как приватной, так и публичной зоны. Цель «существования» человека заключена в рамки гармоничного сосуществования сфер домашнего и рабочего пространства, выработки практик «осознанности», «очищения разума», рационального планирования деловой и личной жизни, что характерно в отображение в понятии «Work-life balance» и его распространении — как отмечает Кембриджский словарь, это «количество времени, которое вы тратите на выполнение работы, по сравнению с количеством времени, которое вы проводите с семьей и занимаетесь тем, что нравиться». Ранее данная тенденция была отражена Ж. Бодрийяром в термине «социометрическое соответствие», которое подразумевает особый «знак личности»: «способность жить в обществе или способность «устанавливать контакт», поддерживать отношения, способствовать обмену, интенсифицировать общественный метаболизм» [2, с. 318-319]. Пересечение с другими диктует каждой «личности» модель поведения и набор стандартизированных правил, которые подаются масс-медиа в качестве приятного, комфортного и «расслабляющего» материала для каждого. Это скрытое принуждение через достижение персонального равновесия и удобства жизни. При этом современные масс-медиа отмечают оптимистический характер любого вида деятельности. Так, одним из категоричных подзаголовков статьи современного публициста в рамках проекта The Idealist Дариуса Фора (Статья «Почему оптимизмом быть выгодно») является высказывание: «Оптимизм сделает вашу жизнь лучше» [12]. В качестве установок современный «оптимист» должен принять: «Вы можете построить хорошую жизнь. Вы можете получить образование. Вы можете стать богатым... Вы вери-

те в будущее, поэтому вкладываете деньги в свое образование, поддерживаете здоровье и стабильно инвестируете в активы. Вы понимаете, что мир продолжает совершенствоваться, и не хотите остаться позади» [12].

Утверждение «Вы не хотите остаться позади» присутствует почти во всех статьях трактуемого источника, посвященных взаимодействию человека и общества, и может рассматриваться в качестве иллюстрации к феномену «сокращения настоящего» современного немецкого философа Г. Люббе [5]. Современный человек находится в ситуации высокой плотности технических новшеств, темпорального сгущения инноваций и сокращения релевантного опыта. По словам Г. Люббе, данные условия знаменуют формирование новой субъектности, новой «оболочки» чувственности и поиск идентичности. Становится понятным, почему современная публицистика оперирует понятиями: «жить в настоящее время», «пользоваться моментом/не упускать момент», «присутствовать здесь и сейчас». Ощущение неукорененности во времени и пространстве компенсируется развитием такого жанра, как автобиографирование, распространением ежедневников и наручных часов, активной музеефикацией и индивидуализацией исторического сознания.

Относительно же повседневных практик современные масс-медиа направляют аудиторию в сторону рационализации всех сфер жизни посредством введения в обиход правил, упрощающих коммуникацию и «заботу о себе», и свода ценностей, гарантирующих приятие в обществе. Необходимы дыхательные практики и практики сосредоточения, физические упражнения, которые направлены не непосредственно на тело, а являются «активной умственной тренировкой». В определении цели развития человека авторы подобных статей исходят из представления о разделенности некоего «я» и «тела». К примеру, новостной вебсайт The Guardian, работы которого также отображены в рамках проекта The Idealist, приводит статью по обретению концентрации, в которой нагляднее всего представлена указанная выше оппозиция: «Многие люди говорят, что их ум «слишком загружен». Ваша задача не в том, чтобы остановить его — ваша задача в том, чтобы суще-

ствовать с ним и направлять свое внимание туда, куда вам нужно» [15]. То есть, в каждом человеке соприкасаются две инстанции: «ум», подчиненный, направляемый, и отдельный человек, осуществляющий координацию действий и способный подчинить собственный организм: «Мы должны тренировать мозг, как мышцу» [15]. Сфера «здорового тела», таким образом, расширяется, не ограничивается физической составляющей, а включает когнитивный, эмоциональный, поведенческий уровни. Все уровни подчинены целям успешной коммуникации.

Если «заботу о себе» отличает от обычного повседневного действия сознательность поступка, то сейчас принцип сознательности гиперболизируется и симулируется. К благам концентрации, при анализе свода публицистического материала, примыкают практики по обретению осознанности, которая также связана с необходимостью контроля за временем и состоянием разделенности мысли/поведения и «я»: «На протяжении всего процесса я постоянно практикую осознанность, чтобы убедиться, что я не трачу время впустую. Я постоянно наблюдаю за своими мыслями и поведением. Цель осознанности — быстро вмешаться, когда я отклоняюсь от вышеописанного процесса» [11]. Осознанность, по мнению современного публициста Дариуса Форо, включает в себя постановку цели, указание причины деятельности, определение инструментария для выполнения задач и постоянный анализ проделанного, заключающийся в возвышении над умственной активностью организма и персонализации универсальных принципов по обретению навыка осознанности. При этом должна присутствовать медитация, которая позволяет «отлавливать деструктивные мысли в сознании»: «Обретение душевного спокойствия и уменьшение стресса — это побочный эффект медитации. Основным эффектом заключается в том, что вы улучшаете осознанность» [11].

Необходимость навыка планирования и сопутствующего ему понятия осознанности возможно проиллюстрировать на примере мероприятия «Умный маршрут. Карьера и развитие soft skills» от Санкт-Петербургского государственного университета, которое направлено

на просвещение молодежи в сфере профориентации. В описании заявлена установка на формирование «гибких» навыков. Организаторы утверждают «базовый набор» необходимых компетенций молодежи и их универсалистскую направленность (в сфере решения жизненных задач и взаимодействия с людьми в том числе): «К таким универсальным компетенциям можно отнести трудовую этику, управление временем, проактивность, эффективную коммуникацию, управление конфликтами, умение работать в команде, уверенность в себе, способность принимать критику, гибкость мышления и способность справляться с критическими ситуациями» [9].

Приведённое мероприятие не относится к частному случаю, его аспекты в той же формулировке встречаются в групповых, индивидуальных тренингах по «тайм-менеджменту» (Time-management) и курсах. К примеру, курс на платформе «Открытое образование»: «Персональная эффективность: тайм менеджмент», обещающий под лозунгом «Управляйте своим временем продуктивно» повысить эффективность во всех сферах жизни, найти «время на себя, своих близких, на отдых и развлечения». Или наглядно содержание курса «Жизненная навигация», обращённого к каждому, «кто хочет успешно двигаться вперед в учебе, карьере и жизни!» [6]. Его цель заключается в оказании помощи слушателям «в освоении технологий саморазвития и повышения уровня осознанности, ответственности и инициативности». Помимо этого, курс гарантирует продвижение в постижении «своего идеального «я».

Следовательно, понятия осознанности, ответственности, планирования подчинены потребности ориентации в современном пространстве, в котором возрастает роль информации, способов ее быстрой обработки и эффективного использования.

Таким образом, масс-медиа диктуют универсальные навыки по конструированию персонального жизненного пути и построению «себя». Как ранее архитекторы, специалисты рекламного дела, урбанисты, дизайнеры, психосоциологи, по наблюдениям Ж. Бодрийяра, хотели быть «терапевтами человеческой и общественной коммуникации», так и современные авторы статей предлагают «действенные» способы по

«оздоровлению» социального организма в лице каждого его члена [2, с. 313]. Баланс между деловой и личной сферой обеспечивается психологическим, когнитивным контролем, моделированием и тотализацией образа «себя».

Все вышеперечисленные практики по конструированию «себя» в специфической форме цифрового поля публицистики являются реакцией на множественные составляющие жизни общества и неспособность человека своевременно, мобильно реагировать на нововведения, делать выбор в ситуации изобилия благ. Даже современный досуг подчинен логике, продиктованной современным обществом, а именно: необходимость присутствия в жизни как труда, так и свободного времени, хобби. Статья под названием «Почему вы должны меньше работать и больше времени уделять своим увлечениям» описывает «то же самое моральное и идеалистическое упорство в совершенствовании, как в сфере труда [и в досуге], ту же самую этику энергичной атаки» [2, с. 288]. Свободное время находится в подчинении у необходимости производительности труда: «Хобби могут сделать сотрудников значительно эффективнее на рабочем месте» [14]. Необходим «правильный» досуг и сопротивление «ловушке» времяпрепровождения в социальных сетях Интернета. В соответствии со статьей, хобби должно быть творческим («предоставляющим ментальное пространство» и «сосредоточение на чувствах» для «пробуждения творческого потенциала» и обеспечения конкурентоспособности результатов отдыха в рабочем пространстве) и нацеленным на благоприятное восприятие другим/обществом («Одна из самых хитрых задач в творческом процессе — продумать, как кто-то другой воспримет вашу идею», — диктует автор статьи). Помимо этого, диктат подобного досуга в той же степени иллюстрирует ситуацию раздвоенности: удовольствие приносится не для «я», а для «ума»: «Я могу сказать, что мой мозг жаждет такого рода удовлетворения» [14]. Таким образом, необходимость творческого досуга продиктована целесообразностью, соотносительностью с трудом в аспекте наделения сотрудников «необходимыми ресурсами для работы на высоком уровне» [14].

В XXI веке все более отчетливо формируется обязательность мотивированного состояния. Бизнес-этика, корпоративная этика включают в себя положения об обеспечении мотивации сотрудников и, как следствие, повышении их продуктивности. Создается множество коммерческих курсов, управленческих, экономических тренингов, консультационных центров (в целом, порождение «тренинговой культуры»), направленных на оживление интереса к деятельности, на восстановление «морального состояния» и «энергетического запаса» сотрудников. Мотивация как обязанность по отношению к себе проявляется в необходимости обретения навыка поиска релевантной информации, самостоятельного принятия решений, подготовки к «стрессовым ситуациям» и др. Требования мотивированности связаны также со стандартизацией деятельности и замедлением темпов деловой и личной сфер. Так, вышеупомянутый цифровой проект The Idealist в статье писателя Дж. Клира в жанре «Личная эффективность», «Личностный рост» «Как сохранить мотивацию, когда ничего не хочется делать» проводит идею о необходимости разработки «ритуалов» [13]. Здесь ритуал рассматривается как инструмент, позволяющий стабилизировать физическое, психологическое состояние, «ввести в режим работы», «повысить вероятность успеха» деятельности. Не мало важным является то, что универсальная схема обретения ритуала должна быть приспособлена к индивидуальному случаю человека и «войти» в поле опыта каждого. Кроме того, три простых шага основаны на стандартизации и упрощения действий: это и «простое наполнение бутылки водой, и необходимость длительного физического движения, и доведение шаблона до совершенства».

Следовательно, формы «заботы о себе» в цифровом обществе приобретают технологический характер как в способах получения, передачи и обработки информации, в аспекте приспособления к инновациям, так и в стандартизации повторяемых действий. Частные аспекты современных форм «заботы о себе» в полной мере отражаются в цифровом публицистическом материале виртуального пространства, который формирует образы «подходящего» себе и обществу человека

как оптимистического, мотивированного, гипер-сконцентрированного, сознательного и «учреждаемого» (не «учреждающего себя») этического субъекта. Отныне в ситуации высокой плотности технических новшеств, темпорального сгущения инноваций и сокращения релевантного опыта «добродетелями» выступают способность рационального планирования во всех формах и внешне-внутренне-эффективного балансирования между сферами приватной и публичной зоны жизни.

## Список литературы

1. Белл Д. Грядущее постиндустриальное общество. Опыт социального прогнозирования. — М.: Academia. 2004.
2. Бодрийяр Ж. Общество потребления. Его мифы и структуры. — М.: Республика; Культурная революция. 2006.
3. Гаджикурбанова П.А. «Духовные упражнения» и «Забота о себе» (стоическая этика в интерпретации П. Адо и М. Фуко) // Этическая мысль. 2009. №9. С. 27-42.
4. Кастельс М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура. — М.: ГУ ВШЭ, 2000.
5. Люббе Г. В ногу со временем. Сокращенное пребывание в настоящем. — М.: Изд. дом ВШЭ. 2016.
6. Проект «Национальная платформа открытого образования». Жизненная навигация. [Электронный ресурс]. URL: [https://openedu.ru/course/ITMOUniversity/LFNVGTN/?session=self\\_2021\\_2022](https://openedu.ru/course/ITMOUniversity/LFNVGTN/?session=self_2021_2022) (дата обращения: 28.09.22).
7. Соколов Е.Г. Информационная/цифровая эпоха. Предварительная разметка. К постановке проблемы // Философская аналитика цифровой эпохи: сборник научных статей / Санкт-Петербургский государственный университет. — СПб.: Издательство Санкт-Петербургского государственного университета. 2020. С. 7-37.

8. Соколов Е. Г. Прокудин Д. Е. «Цифровая культура» vs «аналоговая культура» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 17. Философия. Конфликтология. Культурология. Религиоведение. 2013. № 4. С. 83-91.
9. Управление по организации публичных мероприятий и сотрудничества с партнерами СПбГУ. Умный маршрут. Карьера и развитие soft skills. [Электронный ресурс]. URL: <https://events.spbu.ru/events/znanie/> (дата обращения: 28.09.22).
10. Фуко М. Герменевтика субъекта: Курс лекций, прочитанных в Коллеж де Франсе в 1981–1982 учебном году; Пер. с фр. А. Г. Погоняйло. — СПб.: Наука. 2007.
11. Цифровой проект The Idealist. Дариус Форо: навык осознанности изменит вашу жизнь. [Электронный ресурс]. URL: <https://theidealist.ru/awahabit/> (дата обращения: 28.09.22).
12. Цифровой проект The Idealist. Дариус Форо: почему оптимистом быть выгодно. [Электронный ресурс]. URL: <https://theidealist.ru/optimism/> (дата обращения: 28.09.22).
13. Цифровой проект The Idealist. Как сохранить мотивацию, когда ничего не хочется делать. [Электронный ресурс]. URL: <https://theidealist.ru/motivation/> (дата обращения: 28.09.22).
14. Цифровой проект The Idealist. Почему вы должны меньше работать и больше времени уделять своим увлечениям. [Электронный ресурс]. URL: <https://theidealist.ru/hobbyprofit/> (дата обращения: 28.09.22).
15. Цифровой проект The Idealist. The Guardian: как вновь обрести концентрацию. [Электронный ресурс]. URL: <https://theidealist.ru/concentr/> (дата обращения: 28.09.22).

## References

1. Bell D. Gryadushchee postindustrial'noe obshchestvo. Opyt social'nogo prognozirovaniya. — M.: Academia. 2004.
2. Bodriyyar ZH. Obshchestvo potrebleniya. Ego mify i struktury. — M.: Respublika; Kul'turnaya revolyuciya. 2006.
3. Gadzhikurbanova P. A. «Duhovnye uprazhneniya» i «Zabota o sebe» (stoi-cheskaya etika v interpretacii P. Ado i M. Fuko) // Eticheskaya mysl'. 2009. №9. P. 27-42.
4. Kastel's M. Informacionnaya epoha: ekonomika, obshchestvo i kul'tura. — M.: GU VSHE, 2000.
5. Lyubbe G. V nogu so vremenem. Sokrashchennoe prebyvanie v nastoyashchem. — M.: Izd. dom VSHE. 2016.
6. Proekt «Nacional'naya platforma otkrytogo obrazovaniya». ZHiznennaya navigaciya. Available from: [https://openedu.ru/course/ITMOUniversity/LFNVTGN/?session=self\\_2021\\_2022](https://openedu.ru/course/ITMOUniversity/LFNVTGN/?session=self_2021_2022) [Accessed 28th September 2022].
7. Sokolov E. G. Informacionnaya/cifrovaya epoha. Predvaritel'naya razmetka. K postanovke problemy // Filosofskaya analitika cifrovoj epohi: sbornik nauchnykh statej / Sankt-Peterburgskij gosudarstvennyj universitet. — SPb.: Izdatel'stvo Sankt-Peterburgskogo gosudarstvennogo universiteta. 2020. S. 7-37.
8. Sokolov E. G. Prokudin D. E. "Cifrovaya kul'tura" vs "analogovaya kul'tura" // Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya 17. Filosofiya. Konfliktologiya. Kul'turologiya. Religiovedenie. 2013. № 4. S. 83-91.
9. Upravlenie po organizacii publicznykh meropriyatij i sotrudnichestva s partnerami SPbGU. Umnyj marshrut. Kar'era i razvitie soft skills. Available from: <https://events.spbu.ru/events/znanie> [Accessed 28th September 2022].
10. Fuko M. Germenevtika sub"ekta: Kurs lekcij, pročitannyh v Kollezh de Franse v 1981–1982 uchebnom godu; Per. s fr. A. G. Pogonyajlo. — SPb.: Nauka. 2007.
11. Cifrovoy proekt The Idealist. Darius Foro: navyk osoznannosti izmenit vashu zhizn'. Available from: <https://theidealist.ru/awahabit/> [Accessed 28th September 2022].

12. Cifrovoy proekt The Idealist. Darius Foro: pochemu optimistom byt' vygodno. Available from: <https://theidealist.ru/optimism/> [Accessed 28th September 2022].
13. Cifrovoy proekt The Idealist. Kak sohranit' motivaciyu, kogda nichego ne hochetsya delat'. Available from: <https://theidealist.ru/motivation/> [Accessed 28th September 2022].
14. Cifrovoy proekt The Idealist. Pochemu vy dolzhny men'she rabotat' i bol'she vremeni udelyat' svoim uvlecheniyam. Available from: <https://theidealist.ru/hobbyprofit/> [Accessed 28th September 2022].
15. Cifrovoy proekt The Idealist. The Guardian: kak vnov' obresti koncentraciyu. Available from: <https://theidealist.ru/concentr/> [Accessed 28th September 2022].