

<https://doi.org/10.26565/2226-0994-2026-74-25>
УДК 13:17:608

Світлана Чмихун, Микита Куліков

ЛЮДИНА МІЖ ДАНОСТЮ Й ПРОЄКТОМ: ЕТИКО-АНТРОПОЛОГІЧНИЙ КОНФЛІКТ БІОХАКІНГУ

У статті здійснено філософсько-антропологічний і етичний аналіз біохакінгу як характерного феномена сучасної культури, що формується на перетині технологічного розвитку, медикалізації повсякденності, практик самоспостереження й ідеології безперервного самовдосконалення. Розглянуто основні підходи до тлумачення біохакінгу, з'ясовано його смислові межі й виявлено, що він не зводиться лише до сукупності оздоровчих чи технічно інструментальних практик, а виражає глибший світоглядний і антропологічний зсув у розумінні людини.

Здійснено аналіз біохакінгу як форми нового ставлення людини до себе, за якого тіло, психофізичні стани, увага, сон, продуктивність і когнітивні процеси дедалі частіше постають як об'єкти вимірювання, регуляції, контролю й оптимізації. Показано, що в цій логіці турбота про себе поступово зміщується від етичної й екзистенційної праці над собою до режиму самотехнізації, а самопізнання дедалі частіше опосередковується даними, цифровими показниками й практиками безперервного самоаналізу.

Особливу увагу приділено герменевтичному й екзистенційному вимірам проблеми. Обґрунтовано, що в культурній логіці біохакінгу виникає ризик редукованого тлумачення людини, коли вона починає отожденовувати себе з власним тілом, функціональними параметрами й доступними для корекції характеристиками. Наголошено, що така підміна звужує розуміння людського буття, оскільки людина не вичерпується тілесністю, біометрією чи когнітивною ефективністю, а включає свободу, внутрішню непрозорість, переживання, тривогу, вибір, уразливість і скінченність.

У результаті зроблено висновок, що біохакінг слід осмислювати не як нейтральну сукупність корисних практик, а як симптом зміни антропологічного ідеалу сучасності. Визначено, що його головна проблема полягає не лише в технічному втручанні в людське життя, а в поступовій підміні людини її оптимізованим функціональним профілем. Підкреслено необхідність філософської рефлексії біохакінгу як феномена, що ставить під питання межі самовдосконалення, сенс турботи про себе й збереження людської цілісності в умовах техногенної культури.

Ключові слова: біохакінг, тілесність, турбота про себе, самотехнізація, філософська антропологія, екзистенція, герменевтика, технології самості.

Постановка проблеми та робоча гіпотеза. Людське прагнення змінювати себе не є ані відкриттям цифрової доби, ані випадковим продуктом технокультури. Воно належить до самої історії європейського саморозуміння. Уже в Платона людина мислиться як істота, для якої справжнє життя пов'язане не з пасивним перебуванням у даності, а з внутрішньою працею впорядкування себе, підпорядкування нижчого вищому, встановленням влади розумного начала над хаотичною стихією потягів. У стоїчній традиції, зокрема у Сенеки, ця лінія набуває ще більшої екзистенційної виразності: людина не просто живе, а формує себе через виправу, самоконтроль, дисципліну уваги, через мистецтво не розпорошувати себе у зовнішньому. Отже, турбота про себе в класичній традиції означала не технічне переналаштування людського, а роботу форми над стихією, смислу – над імпульсом, свободи – над внутрішньою незібраністю.

Саме тому прагнення цілеспрямовано працювати над власним життям, коригувати звички, дисциплінувати тіло, стримувати бажання, виробляти витривалість і ясність думки саме по собі не є чимось принципово новим. Новим є інше: у сучасній культурі ця багатовікова практика дедалі виразніше втрачає етичний, духовний і екзистенційний горизонт і переводиться в площину технічного управління собою. Якщо антична *epimeleia*

© Чмихун С. Є., Куліков М. А., 2026.



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0.

heautou («турбота про себе», Платон, М. Фуко) означала насамперед працю суб'єкта над власним способом буття, а стоїчна *askesis* – внутрішнє вправляння у самовладанні, витримці та розрізненні необхідного і випадкового, то сьогодні на місце цієї роботи над собою дедалі частіше приходить логіка операціоналізації людського. Проте якщо в античній і класичній традиції йшлося про етично й екзистенційно сформований лад особистості, в сучасній культурі на перший план дедалі виразніше виходить не формування внутрішньої форми, а її технологічне адміністрування. Людина вже не стільки виховує себе, скільки налаштовує себе; не стільки формує характер, скільки оптимізує функції. Саме в цій майже непомітній, але принциповій зміні – від аскези до самотехнізації, від турботи про себе як форми життя до менеджменту власних ресурсів – і постає той антропологічний перелом, без якого неможливо зрозуміти феномен біохакінгу.

Робоча гіпотеза. Біохакінг слід розуміти не як сукупність окремих оздоровчих, технологічних чи поведінкових практик, а як симптом глибшого етико-антропологічного зсуву, в межах якого людина дедалі послідовніше перестає сприймати себе як даність і дедалі рішучіше починає мислити себе як проєкт. Біохакінг показовий не тільки своїми практиками, а й тією нормативною логікою, яку він приховано утверджує. Якщо класичні практики самотворення були спрямовані на формування міри, характеру, витримки й внутрішньої форми, тут тіло і психіка дедалі частіше постають як система параметрів, що підлягають безперервному моніторингу й удосконаленню.

Головна етична проблема біохакінгу полягає не лише в ризиках сумнівних практик, комерціалізації здоров'я чи псевдонаукових спрощеннях. Глибша проблема в тому, що в культурі біохакінгу поступово закріплюється уявлення, ніби недосконалість, вразливість, втома, старіння чи внутрішня непрозорість людини є не конститутивними рисами людського існування, а дефектами, що підлягають своєчасному виявленню й усуненню.

Отже, біохакінг постає не нейтральною культурою турботи про себе, а специфічною формою сучасної самотехнізації, у якій етична праця над собою поступово підмінюється менеджментом власних ресурсів. У цій перспективі він виявляє конфлікт між двома моделями людського існування: людиною як істотою межі, вразливості й саморозуміння та людиною як проєктом безперервного вдосконалення.

Актуальність дослідження зумовлена не лише стрімким розвитком біотехнологій, а передусім глибшою кризою антропологічних орієнтирів, яку ці технології виявляють і загострюють. Біохакінг уже не можна зводити до сукупності експериментальних практик модифікації тіла чи до маргінального захоплення техноентузіастів. У сучасній культурі він дедалі виразніше постає як антропологічний проєкт, у межах якого людина перестає сприймати власну тілесність як щось переважно дане і дедалі частіше мислить її як сферу втручання, корекції та вдосконалення. Саме тому проблема біохакінгу виходить за межі медичного, психологічного чи популярно-технологічного дискурсу: йдеться про зміну самого способу людського саморозуміння, в якому межа між природним і штучним, терапією і підсиленням, лікуванням і «апгрейдом» стає щораз менш визначеною. Особливої ваги ця проблематика набуває тому, що біохакінг існує щонайменше у двох взаємопов'язаних вимірах.

Перший – «м'який», повсякденний і медійно нормалізований: моніторинг сну, харчування, фізичної активності, біомаркерів, когнітивної працездатності, емоційного стану, тобто все те, що подається як раціональна турбота про себе і дедалі активніше входить у повсякденну культуру здоров'я.

Другий – радикальніший, пов'язаний із рухом «Біологія власними руками» («Do-It-Yourself Biology», DIY Biology). Йдеться про порівняно нове технокультурне явище, що сформувалося на межі громадянської науки, відкритого доступу до знання, аматорської лабораторної практики та біотехнологічного експериментування. Його суть полягає в тому, що біологічні дослідження, робота з біологічними матеріалами, генетичними конструкціями, лабораторними інструментами й протоколами виходять за межі академічних і корпоративних інституцій і стають сферою діяльності відкритих спільнот, невеликих

лабораторій, стартапів або ентузіастів. Саме в цьому контексті біохакінг набуває свого радикального значення: до нього належать самостійні біотехнологічні експерименти, імплантація чіпів, аматорські форми генетичного втручання та інші практики, де людське тіло постає вже не просто об'єктом догляду, а полем ризикованого проектування. Показово, що навіть інфраструктурно цей рух уже оформлюється як глобальна мережа лабораторій, груп, стартапів, подій і проєктів, картографованих на платформі DIYbiosphere [DIYbiosphere, 2018]. Дослідження *DIY Biology* показують, що йдеться не про ізольовані експеси, а про технокультурний рух, який поєднує наукову аматорську активність, етико-правові суперечки й нові уявлення про межі допустимого самовтручання [Meyer, Vergnaud, 2020]. Саме тому біохакінг слід осмислювати не лише як культурну моду, а як простір, у якому перетинаються питання автономії, ризику, контролю, відповідальності та антропологічної межі.

Актуальність теми посилюється й тим, що сучасні описи майбутнього людини дедалі частіше коливаються між апологією технологічного самоперевершення й тривогою щодо розмивання людської міри. Саме в цій точці показовою є лінія міркувань ізраїльського історика й філософа Юваля Ноя Харарі (Yuval Noah Harari), який пов'язує сучасний технологічний розвиток із переходом від людини як історичної даності до людини як проєкту конструювання, підсилення й цілеспрямованої модифікації; найвиразніше ця логіка розгорнута у праці «Людина божественна: за лаштунками майбутнього» («Homo Deus: A Brief History of Tomorrow») [Harari, 2016]. У цьому ж контексті важливою є позиція британського соціолога Ніколаса Роуза (Nikolas Rose), який показує, що новітня біополітика спрямована вже не лише на поведінку суб'єктів, а на «саме життя», осмислене на молекулярному, керованому й оптимізованому рівні (робота «Політика самого життя», «The Politics of Life Itself») [Rose, 2001]. У такій перспективі тіло починає сприйматися як ресурс, капітал і зона безперервного вдосконалення. Проте саме тут і виникає головна етико-антропологічна напруга: людина, яка прагне розширити власну свободу через самопроєктування, водночас дедалі глибше вбудовується в нові режими нормативності, де недосконалість, вразливість, старіння чи нестабільність уже не переживаються як умови людського існування, а дедалі частіше тлумачаться як дефекти, що підлягають виправленню.

Саме тому актуальність дослідження визначається не тільки технологічними змінами як такими, а необхідністю виробити філософсько-антропологічну й етичну оптику, здатну втримати складність ситуації, у якій людина одночасно є і даною, і проєктною. Значно важливіше зрозуміти, який саме образ людини формується в культурі біохакінгу, де проходить межа між турботою про себе і самотехнізацією, між автономією й новими формами м'якого примусу, між правом працювати над собою і нормативним обов'язком безперервно себе покращувати. Саме в цьому виявляється не лише наукова, а й світоглядна гострота теми.

Наукова новизна дослідження полягає в розробці концептуальної рамки антропологічного розриву між даністю й проєктом як операційної логіки біохакінгу. На відміну від наявних підходів – біополітичних, трансгуманістичних, біоетичних, – у яких біохакінг осмислюється переважно крізь призму владних відносин, технологічної еволюції або нормативної оцінки геномного редагування, запропонована рамка фіксує внутрішню нестабільність самого антропологічного статусу людини. Людина постає тут як суб'єкт, що одночасно перебуває в полі даності – тілесної вразливості, успадкованої біології, межовості існування – і в полі проєктного ставлення до власної тілесності. Така конфігурація не зводиться до класичної опозиції природи і культури, а утворює якісно нове поле етико-антропологічного конфлікту. Вона дає змогу вийти за межі спрощених нормативних дихотомій – дозволено / заборонено, природно / штучно – і зосередитися на аналізі практик самоперетворення як простору напруги, у якому межі людського стають предметом не лише технічного втручання, а й екзистенційного вибору.

Методологія дослідження. Методологічну основу дослідження становить поєднання філософсько-антропологічного, етичного, герменевтичного й соціокритичного підходів. Така оптика зумовлена характером самого предмета, оскільки біохакінг не зводиться ні до сукупності окремих технологічних практик, ні до вузько медичного чи біоетичного питання. Йдеться про феномен, у якому перетинаються трансформація тілесності, зміна режимів самовідношення, нові форми нормативності та переозначення меж допустимого втручання в людське існування. Філософсько-антропологічний підхід дає змогу розглядати біохакінг як симптом зміни самого образу людини – у тій точці, де тілесна даність, вразливість і межовість дедалі частіше постають як те, що підлягає корекції, оптимізації та перевизначенню. Етичний підхід уможлиблює аналіз напруги між правом людини на самоперетворення і ризиком того, що це право непомітно переходить у культурний імператив безперервного самовдосконалення. Герменевтичний підхід дає підстави тлумачити біохакінг не лише як набір практик, а як культурний текст сучасності, в якому мова здоров'я, продуктивності, самоконтролю і «покращення якості життя» виражає глибші уявлення про людське, його норму й межу. Соціокритична перспектива дає змогу побачити, як у практиках біохакінгу свобода самоконструювання поєднується з новими формами нормативного тиску, самодисципліни й технологічно опосередкованої залежності.

У роботі також використано елементи порівняльного аналізу, що дає змогу зіставити класичні практики турботи про себе з сучасними формами біотехнологічного самопросектування й виявити відмінність між етичним самоформуванням і технічною самооптимізацією. Залучення академічних, медійних і прикладних матеріалів про біохакінг зумовлене необхідністю простежити функціонування цього феномена на різних рівнях – від повсякденних практик «*self-tracking*» і культури доказового здоров'я до радикальніших форм самовтручання, пов'язаних із DIY biology, імплантацією чіпів чи аматорськими біотехнологічними експериментами. Така методологічна оптика дає змогу схопити біохакінг одночасно як практику, дискурс, нормативну модель і простір етико-антропологічного конфлікту.

Мета дослідження полягає у виявленні й філософсько-антропологічному осмисленні того, яким чином біохакінг змінює сам спосіб розуміння людиною власної тілесності, межі й допустимості втручання в себе. Ідеться не лише про опис окремих практик самовдосконалення, а про прояснення тієї антропологічної логіки, в межах якої людське існування переходить від режиму прийняття даності до режиму проєктного самоконструювання. У цьому зв'язку дослідження спрямоване на те, щоб простежити, як у феномені біохакінгу трансформуються уявлення про тіло, норму, самоконтроль, вразливість і відповідальність, а також показати, що за зовнішньо нейтральною мовою покращення, оптимізації та турботи про себе приховується глибший етико-антропологічний конфлікт. Саме його осмислення дає змогу зрозуміти біохакінг не як випадкову сукупність модних технік, а як вираз сучасного стану, в якому людина одночасно залишається даністю й прагне стати проєктом.

Ступінь наукової розробленості проблеми біохакінгу є достатньо високим, однак це поле лишається внутрішньо неоднорідним і концептуально розпорошеним. У сучасній світовій філософській і соціально-теоретичній думці біохакінг осмислюється переважно в межах кількох впливових підходів.

Біополітична й соціально-теоретична перспектива спирається на міркування М. Фуко про *technologies of the self* («технології себе») та на концепцію Н. Роуза щодо переходу до політики *life itself* («самого життя»), у межах якої саме життя дедалі більше стає об'єктом управління, оптимізації та втручання. [Foucault, 1988; Rose, 2001]. Трансгуманістичний напрям найпоспідовніше представлений у працях Ніка Бострома (Nick Bostrom) і продовжений у міркуваннях Макса Мора (Max More), Наташі Віта-Мор (Natasha Vita-More), Андерса Сандберга (Anders Sandberg) та Девіда Пірса (David Pearce); у цій перспективі технологічне підсилення людини постає не як загроза, а як нормативно бажаний горизонт

еволюції людського [Bostrom, 2005]. Біоетична проблематизація представлена насамперед працями Ю. Габермаса і М. Сендела, які ставлять питання про межі допустимого втручання в людську природу, про ризик підміни автономії технічно сконструйованою програмованістю й про зміну самого смислу людської гідності [Habermas, 2003; Sandel, 2007]. Окрему лінію становлять дослідження культури самовимірювання, тобто так званого «квантифікованого Я» (Quantified Self): Бтіхадж Аджана (Btihadj Ajana) розглядає цифрове самоспостереження як форму «біополітики самості», у межах якої тіло дедалі більше стає доступним для безперервного моніторингу, аналізу й управління [Ajana, 2017]. Водночас Морган Маєр (Morgan Meyer) і Франсуа Верньо (François Vergnaud) переконливо показують, що рух «Біологія власними руками» (DIY Biology) та біохакінг уже не можна тлумачити як випадкову субкультуру: ідеться про сформований технокультурний рух із власними етичними дискусіями, мережами співпраці, напрутою між відкритістю знання, регуляцією й аматорським втручанням у біологічне життя [Meyer, Vergnaud, 2020]. Отже, зарубіжний корпус досить ґрунтовно описав біохакінг як феномен біовлади, технологічного підсилення, етики генетичного втручання й цифрового самоконтролю, але значно слабше осмислив його як внутрішньо нестабільний антропологічний стан, у якому людина водночас переживає себе і як даність, і як проєкт. Саме ця лакуна і робить подальший філософсько-антропологічний аналіз виправданим.

У вітчизняному академічному полі проблема біохакінгу вже окреслена, проте її осмислення лишається фрагментарним і нерівномірним. Найчастіше вона постає в працях прикладного медичного, психологічного та біоетичного спрямування. Безпосередньо до феномена біохакінгу звертаються Н. Гаркавенко та В. Малюченко; ширший нормативно-етичний горизонт, важливий для його аналізу, задають праці В. Запорожана та М. Аряєва [Гаркавенко, 2024; Малюченко, 2023; Запорожан, Аряєв, 2013]. Показово, що вітчизняна академічна думка поки що лише наближається до системної філософської рефлексії біохакінгу: він переважно розглядається або як практика покращення здоров'я, або як джерело психологічних ризиків, або як окремий випадок ширших біоетичних викликів. Зокрема, Н. Гаркавенко слушно наголошує на необхідності ретельного розгляду впливу біохакінгу на психічне здоров'я людини [Гаркавенко, 2024]. Водночас більшість наявних праць або мають описовий характер, або тяжіють до соціально-психологічної чи прикладної проблематики. Власне етико-антропологічний конфлікт між даністю та проєктом тут ще не став предметом достатньо системного осмислення. Отже, вітчизняне академічне поле вже фіксує важливі симптоми теми, але ще не виробило цілісної концептуальної рамки для її філософсько-антропологічного аналізу.

Особливий блок становить медійний простір, який для осмислення біохакінгу є не другорядним, а принципово важливим. Саме тут біохакінг перестає бути вузьким терміном і входить у щоденну культуру саморозуміння. Українські платформи доказової медицини, науково-популярні медіа, подкасти, YouTube-канали й освітні проєкти не лише інформують про сон, харчування, ментальне здоров'я, довголіття, когнітивну продуктивність чи anti-age-практики, а й формують нову мову ставлення людини до себе, у якій вона постає як істота, що повинна бути уважною до власних показників, дисциплінованою у звичках, компетентною в самоспостереженні та відповідальною за власну біологічну ефективність. Саме тому медійний простір слід розглядати не як зовнішній фон, а як активне середовище виробництва сучасної норми людського. У цьому контексті показовими є проєкт «Бережи себе», створений INSCIENCE [«Бережи себе», б. р.], українське науково-популярне медіа «Куншт» [«Куншт», б. р.], а також «Здоровий подкаст» The Village Україна, де сімейна лікарка Віолетта Лійка та лікар і медичний блогер Андрій Сем'янків популяризують принципи доказової медицини [The Village Україна, 2021]. На рівні персоналізованої експертності важливу роль відіграє і публічний контент українського біолога й дослідника старіння Олександра Коляди [Коляда, б. р.]. Показово також, що «Куншт» представлений і у відеоформаті на YouTube [«Куншт», 2025], а «Здоровий подкаст» поширюється через великі подкаст-платформи [Apple Podcasts, б. р.],

що свідчить про стійкий суспільний попит на таку тематику. Не менш важливим є і транснаціональний мережевий рівень, де біохакінг постає вже не як сукупність індивідуальних практик, а як інфраструктура спільнот і ініціатив; саме про це свідчить ресурс DIYbiosphere, який картує глобальні DIYbio-проекти, лабораторії, групи й події [DIYbiosphere, 2018]. Саме тому медійний і платформний матеріал має не допоміжне, а евристичне значення: тут фіксується не лише популяризація окремих практик, а й виробництво бажаного образу людини як істоти, що постійно моніторить, коригує і вдосконалює себе.

Отже, ступінь наукової розробленості проблеми дає підстави для подвійного висновку. З одного боку, біохакінг уже достатньо описаний як біополітичний, трансгуманістичний, біоетичний, соціально-психологічний і медійний феномен. З іншого боку, саме ця розробленість виявляє лакуну: бракує концептуальної рамки, яка дозволила б побачити в біохакінгу не просто набір практик вдосконалення, а симптом антропологічного розриву між людиною як даністю і людиною як проектом. Саме заповнення цієї лакуни і визначає логіку подальшого дослідження.

Біохакінг як феномен сучасної культури самовдосконалення. Поняття «біохакінг» належить до тих сучасних понять, які швидко увійшли в обіг, але ще не набули остаточної семантичної визначеності. У широкому значенні ним позначають сукупність практик, спрямованих на раціоналізацію й оптимізацію людського життя через контроль сну, харчування, фізичної активності, когнітивного стану, біохімічних показників і повсякденних звичок. У вузькому значенні біохакінг пов'язують із радикальнішими формами втручання – від самовимірювання (self-tracking) і персональної науки (personal science) до тілесного хакінгу (body-hacking), біології власними руками (DIY biology), імплантації чіпів і аматорських біотехнологічних експериментів. Саме тому цей термін об'єднує різні, але внутрішньо споріднені режими ставлення людини до себе: від раціоналізованого самоспостереження до прямого технічного втручання у власне тіло [Ajana, 2017; Wolf, de Groot, 2020; Meyer, Vergnaud, 2020]. У цьому й полягає складність його визначення: біохакінг є не просто переліком окремих технік, а загальною культурною логікою, у межах якої людське життя починає мислитися як відкрита система налаштування, вимірювання й корекції.

У широкому значенні біохакінг постає як оптимізація способу життя. У цьому вимірі йдеться про практики, які сьогодні легко маскуються під нейтральну мову «здорових звичок»: контроль режиму дня, підрахунок калорій, моніторинг серцевого ритму, рівня глюкози, якості сну, навантажень, фаз відновлення, емоційного стану. Таке розуміння біохакінгу вже тяжіє до сучасної культури доказової турботи про здоров'я, проте відрізняється від неї вищим ступенем інтенсивності: тут ідеться не просто про підтримання доброго стану, а про безперервне вдосконалення себе. Саме тому Бтіхадж Аджана (Btihadj Ajana), аналізуючи феномен «квантифікованого Я» (Quantified Self), тлумачить цифрове самоспостереження як форму «біополітики самості», у межах якої тіло дедалі більше стає доступним для постійного моніторингу, аналізу й управління, а відповідальність за здоров'я дедалі послідовніше покладається на самого індивіда [Ajana, 2017]. Саме тому біохакінг у цьому вимірі не є просто модою на корисний спосіб життя; він є формою інтеріоризації нової норми, згідно з якою людина повинна постійно працювати над підвищенням власної функціональної ефективності.

У дещо вузькому, але методологічно важливому значенні біохакінг перетинається з «self-tracking», «Quantified Self» і «personal science». Тут уже йдеться не лише про збирання даних про себе, а про новий тип знання, який виробляється в процесі систематичного самоспостереження. Нільс Б. Гейсен (Nils B. Heyen) переконливо показує, що практика самовимірювання (self-tracking) у певний момент перестає бути простим накопиченням даних про себе і перетворюється на своєрідну експертизу щодо самого себе (self-expertise), тобто на вироблення перевіреного й практично значущого знання про власне тіло, звички та стани [Heyen, 2020]. І. Вулф і М. де Гроот визначають персональну науку (personal

science) як використання емпіричних методів для відповіді на індивідуально значущі запитання про власне здоров'я й стан організму [Wolf, de Groot, 2020]. У цій точці біохакінг уже не зводиться ані до оздоровчої рутини, ані до технокультурної ексцентрики. Він постає як нова модель самопізнання, у якій безпосередній досвід дедалі менше сприймається як достатній і дедалі більше шукає підтвердження через число, графік, метрику, трек чи протокол. Отже, людина пізнає себе не лише через рефлексію, а й через дані про себе – і саме в цьому виявляється один із найсуттєвіших культурних зсувів, пов'язаних із феноменом біохакінгу.

У ще вужчому й радикальнішому значенні біохакінг означає технологічне втручання в тіло. Тут уже йдеться про тілесний хакінг (*body-hacking*), імплантацію чіпів, використання сенсорів, нейростимуляторів, генетичні експерименти, практики «Біології власними руками» (DIY Biology) та інші форми самовтручання, у межах яких тіло перестає бути лише об'єктом догляду і стає матеріалом технічного проєктування. Як показують французькі дослідники Морган Маєр (Morgan Meyer) і Франсуа Верньо (François Vergnaud), рух DIY Biology уже не можна вважати випадковою периферією науки: йдеться про сформоване мережеве середовище зі спільнотами, етичними дискусіями та власною інфраструктурою [Meyer, Vergnaud, 2020]. Показовим у цьому сенсі є й ресурс DIYbiosphere, що картує лабораторії, стартапи, проєкти та події у сфері DIYbio в різних країнах світу [DIYbiosphere, 2018]. Отже, радикальні практики біохакінгу вже давно вийшли за межі поодиноких експериментів і утворили транснаціональне поле громадянської біотехнологічної активності. Відтак біохакінг у вузькому значенні є не просто «екстремальним» різновидом самовдосконалення, а граничним виявленням тієї самої логіки, що в м'якшому варіанті діє у фітнес-трекерах, застосунках для сну й інших практиках повсякденного самовимірювання: тіло розглядається як те, що можна і потрібно налаштовувати.

Звідси стає зрозумілим і зв'язок біохакінгу з ширшою культурою ефективності, продуктивності та контролю над тілом. Його сучасна привабливість зумовлена тим, що культура пізнього модерну дедалі послідовніше оцінює людину через її здатність управляти собою, підвищувати результативність, зменшувати втому, уповільнювати старіння, бути зібраною, працездатною і передбачуваною. У цьому контексті біохакінг постає концентрованим виразом нової нормативності: він обіцяє не просто краще життя, а життя, в якому випадковість, слабкість, нестабільність і межовість підлягають технічному опрацюванню. Саме цим він і відрізняється від традиційних практик турботи про здоров'я. Останні були спрямовані на підтримання міри, збереження цілісності та відновлення порушеного балансу. Біохакінг же виходить з іншої передумови: людське тіло є не лише тим, що треба берегти, а й тим, що слід покращувати, прискорювати, оптимізувати й виводити за межі його «звичайного» функціонування. У цьому сенсі біохакінг є не випадковою модою, а виразом нової логіки ставлення людини до себе – логіки, в якій турбота про себе непомітно переходить у самотехнізацію.

Тілесність у горизонті філософсько-антропологічного аналізу. Філософсько-антропологічний аналіз біохакінгу неможливий без попереднього прояснення самого статусу тілесності. Людське тіло не є лише біологічним субстратом, фізіологічним механізмом або сукупністю функцій, що підлягають діагностиці та корекції. Воно є способом людської присутності у світі, горизонтом досвіду, межею і водночас умовою самотворення. Саме тому в класичній феноменологічній традиції тіло мислиться не як зовнішній об'єкт серед інших об'єктів, а як «власне тіло», через яке людина сприймає, діє, страждає, бажає і взагалі має світ. Для М. Мерло-Понті тілесність не є додатком до свідомості, а первинною формою її вкоріненості у бутті; тіло не просто належить людині, а є тим, через що людина взагалі може бути у світі [Merleau-Ponty, 2012]. У цьому сенсі тілесність має не лише природний, а й екзистенційний та антропологічний статус: вона не зводиться до того, що людина має, бо є тим, чим людина певною мірою є.

Саме тому людська тілесність завжди є подвійною. З одного боку, тіло є межею: воно нагадує про скінченність, вразливість, залежність від болю, втоми, старіння, хвороби. З іншого боку, воно є умовою будь-якого самоформування, оскільки жодна свобода не здійснюється поза тілесним існуванням. Ця подвійність особливо важлива для філософської антропології: людина ніколи не є чистою духовністю, але й ніколи не вичерпується своєю біологічною даністю. Саме в тілі сходяться природне і смислове, пасивне і діяльне, дане й набуте. Тому ставлення до власного тіла завжди є індикатором того, як культура загалом розуміє людину: як істоту, що має прийняти власну межу, чи як істоту, що покликана цю межу безперервно переглядати. У цьому сенсі біохакінг не створює проблему тілесності заново, але радикалізує її, переводячи давнє питання про самотворення у технічно опосередкований режим.

Важливим для цієї теми є й те, що тіло в повсякденному досвіді не завжди присутнє як об'єкт уваги. Американський філософ і лікар Дрю Ледер (Drew Leder) переконливо показав, що за нормального функціонування тіло часто «відступає», стає ніби прозорим для дії, тоді як біль, дискомфорт, збій або хвороба повертають його в центр свідомості [Leder, 1990]. Саме ця ідея дозволяє краще зрозуміти масштаб сучасного зсуву. Якщо раніше тіло найчастіше заявляло про себе через межу – втому, біль, хворобу, неможливість, – тоді в сучасній культурі воно дедалі частіше присутнє як об'єкт постійної уваги ще до будь-якого збою. Його більше не чекають у моменті страждання; його випереджально виводять у поле спостереження, вимірювання й контролю. Те, що раніше в людському досвіді постало як переживане тіло, поступово стає тілом моніторингу. Саме тут відкривається одна з головних антропологічних передумов біохакінгу: тіло починає сприйматися не лише як носій досвіду, а як сукупність показників, що нібито дають більш «об'єктивне» знання про людину, ніж її власне безпосереднє самовідчуття. [Leder, 1990; Ajana, 2017].

Перехід від переживаного тіла до тіла як об'єкта вимірювання, корекції й оптимізації є одним із найсуттєвіших культурних зсувів пізньої модерності. У цьому переході тіло дедалі менше розуміється як екзистенційна подія і дедалі більше – як інформаційно доступна система, яку можна візуалізувати, порівняти, підлаштувати, прискорити або «поліпшити». Біохакінг лише робить цю тенденцію особливо видимою. Практики *self-tracking*, *quantified self*, моніторингу сну, пульсу, глюкози, когнітивної продуктивності чи емоційного стану не просто додають нові знання про організм; вони змінюють саму структуру самовідношення. Людина дедалі частіше співвідносить себе не з пережитим досвідом, а з даними про себе. Власне тіло стає доступним насамперед як об'єкт аналітики. У цій точці тілесність уже не просто проживається – вона інтерпретується через метрику. Саме тому біохакінг не можна звести до турботи про здоров'я: він означає появу нового режиму тілесності, в якому самопізнання дедалі більше збігається із самовимірюванням [Ajana, 2017; Wolf, de Groot, 2020].

Наслідком цього стає і трансформація самого образу людини. Якщо в межах класичної філософської антропології тілесність мислилася як незвідний вимір людського буття, що поєднує в собі даність і відкритість, в культурі технічно опосередкованого самоставлення тіло дедалі частіше постає як проєктний ресурс. Воно більше не лише несе на собі сліди долі, досвіду і скінченності, а й дедалі активніше включається в логіку керованості, передбачуваності та оптимізації. Тим самим змінюється і розуміння людини: вона мислиться вже не стільки як істота, що має жити власну тілесну межу, скільки як істота, що повинна її адмініструвати. Саме тут виявляється філософсько-антропологічний сенс біохакінгу. Він демонструє не просто нові засоби впливу на тіло, а новий тип ставлення до людського існування, в якому переживання поступово поступається контролю, а тілесна даність – проєктній настанові безперервного вдосконалення. Саме на цьому ґрунті постає проблема самоконструювання людини вже не як метафори, а як культурно реального режиму.

Самоконструювання людини в практиках біохакінгу. Ідея людини як проєкту не є випадковою метафорою сучасної технокультури. Вона виражає глибшу зміну в самому способі людського самовідношення. Якщо в класичних практиках турботи про себе людина прагнула надати форму власному життю, не скасовуючи до того ж факту своєї тілесної, екзистенційної та моральної обмеженості, то в культурі біохакінгу проєктність набуває іншого смислу. Йдеться вже не так про самоформування, як про самоперебудову; не так про роботу над характером, як про операціоналізацію власного існування. Людина дедалі частіше постає як відкрита система втручання, що підлягає налаштуванню, тестуванню, вимірюванню й корекції. Саме в цьому сенсі біохакінг є однією з найвиразніших форм сучасного самоконструювання: він переводить проєктне ставлення до себе з рівня культурної метафори в площину повсякденної практики [Foucault, 1988; Rose, 2001].

Водночас було б спрощенням тлумачити цей процес лише як зовнішній технократичний тиск. Привабливість біохакінгу полягає саме в тому, що він пропонує людині нову форму активності щодо себе. Він обіцяє не пасивну залежність від медичних інституцій, а індивідуальну участь у власному житті; не лише лікування, а розширення можливостей; не лише контроль хвороби, а проєктування кращої версії себе. Саме тому біохакінг так легко входить у сучасну етику відповідальності, де уважність до себе починає сприйматися як ознака моральної зрілості, а нехтування власним тілом – майже як вина перед самим собою.

Проте ця активність має принципово двоїстий характер. З одного боку, вона справді розширює можливості самоспостереження, самодогляду і саморегуляції. З іншого – робить людину залежною від нових режимів перевірки себе, у межах яких свобода працювати над собою непомітно переходить в обов'язок постійно себе покращувати. У цій точці самоконструювання виявляється не лише формою автономії, а й формою нової нормативної вразливості [Habermas, 2003; Sandel, 2007].

Отже, біохакінг слід розуміти як культурний режим, у межах якого самоконструювання стає повсякденною практикою. Його специфіка полягає не лише у використанні нових технологій, а насамперед у тому, що він змінює сам принцип ставлення людини до себе: від турботи про себе як роботи над формою життя – до конструювання себе через техніки вимірювання, контролю й оптимізації. Саме тут розкривається його філософсько-антропологічна значущість. Біохакінг виявляє людину не просто як істоту, що може себе змінювати, а як істоту, яка дедалі менше погоджується бути даною самій собі. І саме з цього закономірно постає наступне питання – про норму, самоконтроль і ту нову етику відповідальності, у якій свобода самовдосконалення дедалі частіше межує з прихованим примусом до безперервного поліпшення.

Норма, самоконтроль і нова етика відповідальності. Одним із найсуттєвіших наслідків поширення біохакінгу є трансформація самого поняття норми. У класичному медичному значенні норма визначала межу між здоров'ям і хворобою, між функціональним порядком і патологічним відхиленням. У сучасній культурі біохакінгу цього вже недостатньо. Нормальним дедалі частіше вважається не просто відсутність хвороби, а стан оптимізованого функціонування: достатня кількість енергії, високий рівень концентрації, ефективний сон, контрольована вага, емоційна стабільність, керована продуктивність, прогнозовані біохімічні показники. Інакше кажучи, норма зміщується від медичного мінімуму до проєктного максимуму. Саме тому біохакінг не лише працює всередині вже існуючих уявлень про здоров'я, а й сам активно переписує їх, перетворюючи «бути здоровим» на «бути оптимізованим» [Ajana, 2017; Rose, 2001]. У цій логіці тілесне благополуччя перестає бути відносною рівновагою і дедалі більше постає як обов'язок постійного налаштування себе.

Такий зсув змінює і статус самоконтролю. Традиційно самоконтроль розумівся як одна з форм внутрішньої дисципліни, пов'язаної з характером, волею, мірою, умінням не бути цілком підлеглим імпульсам. У культурі біохакінгу самоконтроль набуває нового

значення: він дедалі частіше спирається не на моральну працю суб'єкта, а на постійне технічне посередництво. Людина контролює себе через застосунки, трекери, лабораторні аналізи, смарт-пристрої, візуалізації даних, нагадування, протоколи, персональні режими й алгоритмічно задані рекомендації. Унаслідок цього контроль над собою стає не епізодичною етичною практикою, а безперервним режимом самоспостереження. Саме про такий тип самовідношення М. Фуко писав як про трансформацію технік себе, хоча в сучасному біохакінгу вони вже тісно переплетені з цифровими й біотехнологічними інструментами [Foucault, 1988]. Важливо, однак, що цей контроль подається не як примус, а як вільно обрана форма турботи про себе. У цьому і полягає його сучасна сила: він не нав'язується зовні в грубій формі, а інтеріоризується як ознака зрілості, раціональності й відповідальності.

Саме тут постає нова етика відповідальності. Біохакінг переконує сучасну людину в тому, що за власне здоров'я, психофізичний стан, рівень енергії, якість сну, швидкість старіння, здатність концентруватися й навіть за емоційну стабільність вона відповідає насамперед сама. Ця індивідуалізація відповідальності зовні виглядає привабливо, оскільки повертає суб'єкту активну позицію щодо власного життя. Людина вже не мусить пасивно чекати на втручання медицини чи миритися з даністю свого стану; вона може аналізувати, коригувати, запобігати, вдосконалювати. Однак саме тут виникає і головна нормативна пастка. Що більше здоров'я, ефективність і стабільність подаються як результат правильно організованої поведінки, то легше вони починають тлумачитися як особиста заслуга або, навпаки, як особистий недогляд. У такому контексті хвороба, виснаження, тривожність, зайва вага, незібраність або зниження працездатності можуть сприйматися вже не тільки як складні життєві стани, а і як свідчення недостатнього самоконтролю [Ajana, 2017; Crawford, 1980]. Отже, етика відповідальності непомітно зближується з етикою провини.

У цьому пункті біохакінг тісно перетинається з культурою хелсизму – від англійського health («здоров'я») із суфіксом *-ism*, що позначає не просто явище, а певну ідеологічну й нормативну установку. У межах такої логіки здоров'я перестає бути лише цінністю і дедалі більше постає як особистий моральний обов'язок. Як показав Р. Кроуфорта, відповідальність за фізичний і психічний стан дедалі рішучіше покладається на самого індивіда, тоді як хвороба, виснаження чи втрата ресурсу все частіше пояснюються способом життя, неправильним вибором або недостатньою самодисципліною [Crawford, 1980].

Саме в цьому середовищі біохакінг виявляється не просто технікою самовдосконалення, а симптомом ширшої нормативної зміни. Він підсилює уявлення про те, що тіло має бути керованим, продуктивним, зібраним і постійно доступним для оптимізації. Інакше кажучи, здоров'я починає мислитися не лише як благо, а як доказ моральної зібраності, сили волі й правильно організованого життя. Біохакінг радикалізує цю логіку. Він не просто закликає дбати про себе, а створює цілу інфраструктуру для безперервного оцінювання себе – через метрики, норми, порівняння, контрольні показники й сценарії покращення. Звідси виникає новий тип нормативності: бути недостатньо енергійним, недостатньо зібраним, недостатньо струнким, недостатньо продуктивним означає не просто не відповідати певному ідеалу, а відставати від тих можливостей, які нібито вже доступні кожному. Саме тому біохакінг так легко поєднується з ринком здоров'я, індустрією продуктивності та медійною мовою «кращої версії себе»: він надає цьому ідеалу не лише психологічної, а й квазінаукової легітимності.

Звідси постає одна з головних напруг сучасної культури самовдосконалення: напруга між автономією особистості та новими режимами нормативності. З одного боку, біохакінг дійсно розширює поле індивідуальної дії. Він надає людині інструменти, знання й способи уважніше ставитися до власного тіла та способу життя. З іншого боку, саме ці інструменти дедалі легше перетворюються на механізми м'якого примусу, в яких свобода самопроектування стає важковіддільною від вимоги постійно бути ефективним, контрольованим і керованим. Тут доречним є застереження Б.-Ч. Гана: сучасний суб'єкт виснаження вже не стільки пригноблений зовнішньою заборонаю, скільки перевантажений

внутрішнім імперативом постійно могли, встигати, покращувати і перевершувати себе [Han, 2015]. У цьому сенсі біохакінг виявляє дуже симптоматичну рису сучасності: він поєднує в собі риторику свободи і практику самопримусу. Саме тому його не можна однозначно тлумачити ні як емансипативну культуру самодогляду, ні як простий інструмент біовлади. Він існує в точці напруги між добровільністю й нормативним тиском, між правом на самовдосконалення і прихованим примусом до безперервного поліпшення себе.

Отже, біохакінг формує нову етичну ситуацію, у якій змінюються водночас і уявлення про норму, і статус самоконтролю, і зміст відповідальності. Його значення полягає не тільки в появі нових практик вимірювання та оптимізації, а в тому, що він поступово змінює моральну топографію людського існування. Бути відповідальним означає дедалі більше бути здатним адмініструвати себе; бути вільним – бути здатним контролювати свої показники; бути «добре функціонуючим» – відповідати нормі, яка вже давно перевищує просту межу здоров'я. Саме в цій точці і починається справжня філософська проблематизація біохакінгу, адже питання стосується вже не лише корисності певних практик, а того, якою мірою сучасна культура ще залишає людині право бути не цілком оптимізованою. І звідси закономірно постає наступний крок аналізу – питання про межі людського в умовах безперервного самовтручання й самоперебудови.

Межі людського в контексті біохакінгу. Питання про біохакінг неминуче виводить дослідження до ширшої філософсько-антропологічної проблеми – проблеми межі людського. Йдеться вже не лише про окремі практики самовимірювання, оптимізації чи технологічного втручання в тіло, а про те, якою мірою людина, що безперервно перебудовує себе, залишається собою. Це питання не слід розуміти наївно, ніби існує проста і незмінна «сутність людини», яку можна раз і назавжди відокремити від будь-яких технічних модифікацій. Однак не менш помилковим було б вважати, що будь-яке розширення можливостей автоматично є нейтральним або безумовно бажаним. Саме тому проблема межі людського постає не як технічне питання про допустимий обсяг втручання, а як питання про те, де закінчується турбота про себе і починається така перебудова людського, за якої змінюється сам зміст тілесності, вразливості, свободи і саморозуміння [Habermas, 2003; Sandel, 2007].

У цьому сенсі біохакінг є симптомом глибокої зміни антропологічного ідеалу сучасності. Якщо раніше людська недосконалість, скінченність і вразливість мислилися як умови існування, що потребують не усунення, а осмислення, то тепер вони дедалі частіше витлумачуються як технічно опрацьовувані обмеження. Старіння постає як процес, який слід уповільнювати; втома – як збій продуктивності; тривожність – як стан, що підлягає регуляції; тілесна межа – як тимчасова перешкода, яку можна обійти, скоригувати або оптимізувати. Саме тут біохакінг виявляє свій справжній світоглядний нерв: він не просто пропонує людині додаткові інструменти самодогляду, а дедалі наполегливіше формує уявлення про те, що бути людиною означає не так приймати власну межу, як працювати над її подоланням [Harari, 2016; Rose, 2001].

Проте саме в цій установці і прихована головна антропологічна напруга. Людська межа не є лише негативною даністю, яка заважає самореалізації. Вона водночас робить можливими і відповідальність, і досвід, і зміст. Уразливість пов'язує людину з іншими; скінченність надає ваги вибору; недосконалість відкриває простір етичної праці над собою, а не лише технічного редагування себе. Тому проблема біохакінгу полягає не в самому факті самовтручання, а в тому, що в його культурній логіці межовість людського дедалі легше втрачає позитивний екзистенційний статус і починає сприйматися лише як дефіцит. Там, де межа бачиться виключно як збій, сама людина ризикує бути витлумаченою як незавершений технічний об'єкт, що потребує постійного доопрацювання [Merleau-Ponty, 2012; Han, 2015].

Саме тому біохакінг не можна зводити ані до емансипативної практики самовдосконалення, ані до простої форми зовнішнього примусу. Його слід розуміти як симптом нового антропологічного стану, в якому людина опиняється між двома режимами

самовідношення. З одного боку, вона прагне більшої свободи щодо власного тіла, здоров'я і способу життя; з іншого – дедалі глибше включається в культуру, де цінність особистості пов'язується з керованістю, функціональною ефективністю і здатністю безупинно працювати над собою. У цій точці межа людського вже не зникає, але змінює свій статус: вона перестає бути очевидною умовою існування і стає предметом постійного перегляду, сумніву й технологічного експерименту. Саме це і дає підстави говорити про біохакинг як про один із найвиразніших симптомів зміни антропологічного ідеалу сучасності.

Отже, філософське значення біохакингу полягає в тому, що він ставить під питання не лише межі допустимого втручання в тіло, а й саму сучасну уяву про людину. За мовою здоров'я, продуктивності, довголіття й оптимізації прихована значно радикальніша претензія – перетворити людину з істоти, яка живе власну тілесну й екзистенційну даність, на істоту, що мусить безперервно перетворювати саму себе. Саме тому критичне осмислення біохакингу потребує захисту не абстрактної «природи людини», а значущості людської вразливості, скінченності й недосконалості як того горизонту, без якого свобода ризикує перетворитися на нову форму самопримусу. У цьому і полягає головний етико-антропологічний висновок: біохакинг виявляє не просто нові можливості самоперетворення, а нову культурну спокусу – не погоджуватися більше бути людиною в межах людського.

Висновки. У підсумку можна стверджувати, що філософсько-антропологічне значення біохакингу полягає не лише у зміні ставлення до тіла, а в глибшій трансформації самого способу розуміння людини. У межах цієї логіки тілесність, психофізичні стани, увага, сон, пам'ять, настрої і продуктивність дедалі частіше постають як головні носії істини про людину. Саме тут виникає принципова герменевтична проблема: людина починає тлумачити себе через те, що найпростіше виміряти, скоригувати й оптимізувати, і поступово ототожнює себе з власним функціональним профілем. Проте людина не зводиться ні до тіла, ні до набору когнітивних показників, ні до керованої сукупності психофізичних процесів. Її існування завжди перевищує будь-яку об'єктивацію, оскільки включає внутрішній досвід, смислову напругу, свободу, тривогу, вибір, конечність і ту екзистенційну непрозорість, яка не піддається технічному зчитуванню.

Саме тому біохакинг слід осмислювати як симптом не просто технологічного, а світоглядного зсуву. Він фіксує момент, у якому людина дедалі частіше шукає себе там, де насправді містяться лише її параметри. Унаслідок цього відбувається тонка, але радикальна підміна: не людина використовує техніки для підтримки свого існування, а власне існування дедалі більше починає розумітися в термінах налаштування, покращення й контролю. Так норма перестає бути мірою осмисленого життя і перетворюється на вимогу оптимального функціонування, а турбота про себе непомітно втрачає екзистенційний зміст і переходить у режим самотехнізації.

У цьому сенсі головна небезпека біохакингу полягає не в окремих практиках і не в самій технологічній медіації, а в тому, що він закріплює редуковане тлумачення людини. Там, де людина починає вбачати себе передусім у власному тілі, біометрії, нейрокогнітивній ефективності чи стабільності психічних станів, вона ризикує втратити доступ до власної екзистенційної глибини. Інакше кажучи, проблема полягає не в прагненні піклуватися про себе, а в тому, що сучасна культура дедалі частіше пропонує людині хибну відповідь на запитання, ким вона є. А коли людина помиляється щодо самої себе, оптимізація перестає бути невинною практикою вдосконалення і стає формою відчуження, замаскованою під самопізнання. Отже, головний висновок полягає в тому, що біохакинг є формою технічно опосередкованого самоконструювання людини, в якій виявляється етико-антропологічний конфлікт між даністю й проєктом. Його критичний аналіз вимагає захисту не абстрактної незмінної «природи людини», а значущості людської межовості, скінченності й вразливості як умов свободи, відповідальності й смислу. Перспективними напрямками подальших досліджень є зв'язок біохакингу з цифровою

суб'єктивністю, антропологією здоров'я, культурою *self-tracking*, новими режимами нормативності й проблемою меж технологічної трансформації людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Гаркавенко Н. В. Вплив біохакингу на психічне здоров'я людини: ризики, виклики та перспективи. 2024. Електронний ресурс. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9239/%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%2B%D0%9D%D1%96%D0%BD%D0%B0.pdf>

Малюченко В. Біохакинг – універсальна методика покращення здоров'я чи звичайний фанатизм? *Актуальні питання сучасної медицини та фармації. 2023: зб. тез доповідей 83 Всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених та студентів з міжнаф. участю, м. Запоріжжя, 25–26 трав. 2023 р.* Запоріжжя: ЗДМФУ, 2023. С. 47–48. Електронний ресурс. URL: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/19159>

Слута І. Є. Біохакинг, бодіхакинг та нейрохакинг як фактори самовдосконалення ментального здоров'я людини. *Міжнародні наукові інтернет-конференції*. Електронний ресурс. 11.05.2023. URL: <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/4544/>

Ajana B. Digital health and the biopolitics of the Quantified Self. *Digital Health*. 2017. Vol. 3. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2055207616689509>

Crawford R. Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services*. 1980. Vol. 10, No. 3. P. 365–388. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7419309/>

DIYbiosphere. *The DIYbiosphere is an open-source project to connect Do-it-Yourself Biology initiatives from all over the world*. 2018. Електронний ресурс. URL: <https://sphere.diybio.org/>

Foucault M. *Technologies of the Self. Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault* / ed. by L. H. Martin, H. Gutman, P. H. Hutton. Amherst: University of Massachusetts Press, 1988. P. 16–49. URL: <https://foucault.info/documents/foucault.technologiesOfSelf.en/>

Habermas J. *The Future of Human Nature*. Cambridge: Polity Press, 2003. URL: https://www.politybooks.com/author-books?author_slug=jurgen-habermas

Han B.-Ch. *The Burnout Society*. Stanford: Stanford University Press, 2015. URL: <https://www.sup.org/books/theory-and-philosophy/burnout-society>

Harari Y. N. *Homo Deus: A Brief History of Tomorrow*. London: Harvill Secker, 2016. URL: <https://www.ynharari.com/book/homo-deus/>

Heyen N. B. From self-tracking to self-expertise: The production of self-related knowledge by doing personal science. *Public Understanding of Science*. 2020. Vol. 29, No. 2. P. 124–138. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31778095/>

Leder D. *The Absent Body*. Chicago: University of Chicago Press, 1990. URL: <https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/A/bo3622735.html>

Merleau-Ponty M. *Phenomenology of Perception* / trans. by D. A. Landes. London; New York: Routledge, 2012. URL: https://books.google.com/books/about/Phenomenology_of_Perception.html?id=Lh_e0_y1YjgC

Meyer M., Vergnaud F. The rise of biohacking: Tracing the emergence and evolution of DIY biology through online discussions. *Technological Forecasting and Social Change*. 2020. Vol. 160. Article 120206. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0040162520310325>

Rose N. The Politics of Life Itself. *Theory, Culture & Society*. 2001. Vol. 18, No. 6. P. 1–30. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/02632760122052020>

Sandel M. J. *The Case against Perfection: Ethics in the Age of Genetic Engineering*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 2007.

Wolf G. I., de Groot M. A Conceptual Framework for Personal Science. *Frontiers in Computer Science*. 2020. Vol. 2. Article 21. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/computer-science/articles/10.3389/fcomp.2020.00021/full>

ВІДЕОМАТЕРІАЛИ, ПОДКАСТИ ТА ЦИФРОВІ МЕДІАРЕСУРСИ

«Бережи себе». Про нас. Електронний ресурс. URL: <https://berezhy-sebe.com/about/> (дата звернення: 26.03.2026).

«Куншт». Головна сторінка. Електронний ресурс. URL: <https://www.kunsht.com.ua/> (дата звернення: 26.03.2026).

«Куншт». Чому міопія небезпечна? Треба розжувати [відеоматеріал]. 2025. Електронний ресурс. URL: <https://www.kunsht.com.ua/videos/chomu-miopii-nebezpechna-treba-rozzuvaty> (дата звернення: 26.03.2026).

Apple Podcasts. Здоровий подкаст. Електронний ресурс. URL: <https://podcasts.apple.com/us/podcast/%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%B0%D1%81%D1%82/id1565183782> (дата звернення: 26.03.2026).

DIYbiosphere. The DIYbiosphere is an open-source project to connect Do-it-Yourself Biology initiatives from all over the world. 2018. Електронний ресурс. URL: <https://sphere.diybio.org/> (дата звернення: 26.03.2026).

Коляда Олександр. Олександр Коляда [YouTube-канал]. Електронний ресурс. URL: https://www.youtube.com/@koliada_bio (дата звернення: 26.03.2026).

The Village Україна. The Village Україна запускає «Здоровий подкаст» про доказову медицину. 2021. Електронний ресурс. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/city/city-news/310937-the-village-ukrayina-zapuskae-zdoroviy-podkast-pro-dokazovu-meditynu> (дата звернення: 26.03.2026).

The Village Україна. Med Goblin. Електронний ресурс. URL: <https://www.the-village.com.ua/tags/Med%20Goblin> (дата звернення: 26.03.2026).

Митрофанюк А. Біохакинг для новачків. Сон. Рутини. Звідки брати енергію для фінансового росту? [YouTube-відео]. 2025. Електронний ресурс. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Bc-CooEIWFY>.

Чмихун Світлана Євгенівна

кандидат філософських наук,

доцент кафедри філософії та суспільних наук

Національний аерокосмічний університет «Харківський Авіаційний Інститут»

вул. Вадима Манька, 17, м. Харків, 61070 Україна

E-mail: s.chmyhun@khai.edu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1090-2900>

Куліков Микита Артемович

аспірант кафедри філософії та суспільних наук

Національний аерокосмічний університет «Харківський авіаційний інститут»

вул. Вадима Манька, 17, м. Харків, 61070 Україна

E-mail: m.a.kulikov@khai.edu

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8077-5133>

Внесок авторів: Чмихун Світлана та Куліков Микита спільно працювали над концепцією статті, аналізом проблеми та підготовкою тексту. Чмихун Світлана зосередила увагу на філософсько-антропологічному й етичному осмисленні теми, формулюванні ключових теоретичних положень і висновків. Куліков Микита здійснив добір і систематизацію наукових джерел, їх аналітичне опрацювання, брав участь у написанні окремих фрагментів і технічному оформленні статті.

Конфлікт інтересів: автори повідомляють про відсутність конфлікту інтересів.

Стаття надійшла до редакції 02.02.2026

Переглянуто 19.03.2026

THE HUMAN BETWEEN GIVENNESS AND PROJECT: THE ETHICAL-ANTHROPOLOGICAL CONFLICT OF BIOHACKING

Chmykhun Svitlana Yevheniivna

Candidate of Philosophical Sciences

Associate Professor of the Department of Philosophy and Social Sciences

National Aerospace University "Kharkiv Aviation Institute"

17 Vadym Manka Street, Kharkiv, 61070, Ukraine

E-mail: s.chmyhun@khai.edu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1090-2900>

Kulikov Mykyta Artemovych

PhD Student of the Department of Philosophy and Social Sciences

National Aerospace University "Kharkiv Aviation Institute"

17 Vadym Manka Street, Kharkiv, 61070, Ukraine

E-mail: m.a.kulikov@khai.edu

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-8077-5133>

ABSTRACT

The article presents a philosophical-anthropological and ethical analysis of biohacking as a characteristic phenomenon of contemporary culture emerging at the intersection of technological development, the medicalization of everyday life, self-tracking practices, and the ideology of continuous self-improvement. The main approaches to the interpretation of biohacking are examined, its semantic boundaries are clarified, and it is demonstrated that biohacking cannot be reduced merely to a set of health-related or technically instrumental practices, but rather expresses a deeper worldview shift and an anthropological transformation in the understanding of the human being.

The study analyzes biohacking as a form of a new relation of the human being to oneself, in which the body, psychophysical states, attention, sleep, productivity, and cognitive processes increasingly appear as objects of measurement, regulation, control, and optimization. It is shown that within this logic, care of the self gradually shifts from ethical and existential work on oneself toward a regime of self-technologization, while self-knowledge becomes increasingly mediated by data, digital indicators, and practices of continuous self-analysis.

Special attention is paid to the hermeneutic and existential dimensions of the problem. It is substantiated that within the cultural logic of biohacking there arises a risk of a reductive interpretation of the human being, when a person begins to identify oneself with one's own body, functional parameters, and characteristics available for correction. It is emphasized that such a substitution narrows the understanding of human existence, since the human being is not exhausted by corporeality, biometrics, or cognitive efficiency, but includes freedom, inner opacity, lived experience, anxiety, choice, vulnerability, and finitude.

As a result, it is concluded that biohacking should be understood not as a neutral set of useful practices, but as a symptom of a transformation in the anthropological ideal of modernity. It is determined that its main problem lies not only in technical intervention into human life, but in the gradual substitution of the human being by an optimized functional profile. The article underscores the need for a philosophical reflection on biohacking as a phenomenon that calls into question the limits of self-improvement, the meaning of care of the self, and the preservation of human integrity under the conditions of technogenic culture.

Keywords: *biohacking, corporeality, care of the self, self-technologization, philosophical anthropology, existence, hermeneutics, technologies of the self.*

REFERENCES

- Harkavenko, N. V. *The impact of biobacking on human mental health: risks, challenges and prospects*. (2024). Electronic resource. Available at: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/9239/%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%BA%D0%B0%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%2B%D0%9D%D1%96%D0%BD%D0%B0.pdf> (In Ukrainian).
- Maliuchenko, V. (2023). Biohacking - a universal method of improving health or ordinary fanaticism? *Current issues of modern medicine and pharmacy. 2023: collection of abstracts of the 83rd All-Ukrainian scientific-practical conference of young scientists and students from international participation, Zaporizhzhia, May 25–26, 2023*. Zaporizhzhia: ZDMFU, 47–48. Electronic resource. Available at: <http://dspace.zsmu.edu.ua/handle/123456789/19159> (In Ukrainian).
- Sluta, I. Ye. (2023). *Biobacking, bodybacking and neurobacking as factors of self-improvement of human mental health. International scientific online conferences*. Electronic resource. 11.05.2023. Available at: <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/4544/> (In Ukrainian).
- Ajana, B. (2017). Digital health and the biopolitics of the Quantified Self. *Digital Health*, 3. Available at: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/2055207616689509>
- Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services*, 10, 3, 365–388. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7419309/>
- Foucault, M. (1988). Technologies of the Self. In: Martin, L. H., Gutman, H., Hutton, P. H. (eds.). *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*. Amherst: University of Massachusetts Press, pp. 16–49. Available at: <https://foucault.info/documents/foucault.technologiesOfSelf.en/>
- Habermas, J. (2003). *The Future of Human Nature*. Cambridge: Polity Press. Available at: https://www.politybooks.com/author-books?author_slug=jurgen-habermas
- Han, B.-Ch. (2015). *The Burnout Society*. Stanford: Stanford University Press. Available at: <https://www.sup.org/books/theory-and-philosophy/burnout-society>
- Harari, Y. N. (2016). *Homo Deus: A Brief History of Tomorrow*. London: Harvill Secker. Available at: <https://www.ynharari.com/book/homo-deus/>
- Heyen, N. B. (2020). From self-tracking to self-expertise: The production of self-related knowledge by doing personal science. *Public Understanding of Science*, 29, 2, 124–138. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31778095/>
- Leder, D. (1990). *The Absent Body*. Chicago: University of Chicago Press. Available at: <https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/A/bo3622735.html>
- Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of Perception*. Translated by D. A. Landes. London; New York: Routledge. Available at: https://books.google.com/books/about/Phenomenology_of_Perception.html?id=Lh_e0_y1YjgC
- Meyer, M., Vergnaud, F. (2020). The rise of biohacking: Tracing the emergence and evolution of DIY biology through online discussions. *Technological Forecasting and Social Change*, 160, article 120206. Available at: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0040162520310325>
- Rose, N. (2001). The Politics of Life Itself. *Theory, Culture & Society*, 18, 6, 1–30. Available at: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/02632760122052020>
- Sandel, M. J. (2007). *The Case against Perfection: Ethics in the Age of Genetic Engineering*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Wolf, G. I., de Groot, M. (2020). A Conceptual Framework for Personal Science. *Frontiers in Computer Science*, 2, article 21. Available at: <https://www.frontiersin.org/journals/computer-science/articles/10.3389/fcomp.2020.00021/full>

VIDEO, PODCASTS AND DIGITAL MEDIA RESOURCES

- “Berezhy sebe”. About us. Electronic resource. Available at: <https://berezhy-sebe.com/about/> (accessed: 26.03.2026).
- “Kunsht”. Home page. Electronic resource. Available at: <https://www.kunsht.com.ua/> (accessed: 26.03.2026).

“Kunsht”. Why Is Myopia Dangerous? Let’s Break It Down [video]. 2025. Electronic resource. Available at: <https://www.kunsht.com.ua/videos/chomu-miopia-nebezpechna-trebarozzuvaty> (accessed: 26.03.2026).

Apple Podcasts. *Zdorovyi podcast*. Electronic resource. Available at: <https://podcasts.apple.com/us/podcast/%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%BA%D0%B0%D1%81%D1%82/id1565183782> (accessed: 26.03.2026).

DIYbiosphere. The DIYbiosphere is an open-source project to connect Do-it-Yourself Biology initiatives from all over the world. 2018. Electronic resource. Available at: <https://sphere.diybio.org/> (accessed: 26.03.2026).

Koliada, Oleksandr. *Oleksandr Koliada* [YouTube channel]. Electronic resource. Available at: https://www.youtube.com/@koliada_bio (accessed: 26.03.2026).

The Village Ukraine. The Village Ukraine launches “Zdorovyi podcast” about evidence-based medicine. 2021. Electronic resource. Available at: <https://www.the-village.com.ua/village/city/city-news/310937-the-village-ukrayina-zapuskae-zdoroviy-podcast-pro-dokazovu-meditsynu> (accessed: 26.03.2026).

The Village Ukraine. *Med Goblin*. Electronic resource. Available at: <https://www.the-village.com.ua/tags/Med%20Goblin> (accessed: 26.03.2026).

Mytrofaniuk, A. Biohacking for beginners. Sleep. Routine. Where to get energy for financial growth? [YouTube video]. 2025. Electronic resource. Available at: <https://www.youtube.com/watch?v=Bc-CooEIWFY>.

Authors Contribution: Chmykhun Svitlana and Kulikov Mykyta worked together on the concept of the article, analysis of the problem and preparation of the text. Chmykhun Svitlana focused on the philosophical-anthropological and ethical understanding of the topic, formulation of key theoretical positions and conclusions. Kulikov Mykyta selected and systematized scientific sources, their analytical processing, participated in writing individual fragments and technical design of the article.

Conflict of Interest: The authors declare no conflict of interest

The article was received by the editors 02.02.2026

The article is recommended for printing 26.03.2026

The article was revised 19.03.2026

This article published 25.05.2026

Як цитувати: Чмихун, С., & Куліков, М. (2026). Людина між даністю й проєктом: етико-антропологічний конфлікт біохакингу. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Філософія. Філософські перипетії»*, (74), 251-267. <https://doi.org/10.26565/2226-0994-2026-74-25>

In cites: Chmykhun, S., & Kulikov, M. (2026). The human between givenness and project: the ethical-anthropological conflict of biohacking. *The Journal of V. N. Karaz'in Kharkiv National University, Series Philosophy. Philosophical Peripeteias*, (74), 251-267. <https://doi.org/10.26565/2226-0994-2026-74-25> [In Ukrainian]