

СОЦИАЛЬНО-ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВАНИЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ: СУБЪЕКТНОСТЬ И СЕТЕВОЙ ИНДИВИДУАЛИЗМ

Ланкина Мария Юрьевна

Соискатель, Южно-Российский государственный
политехнический университет (НПИ)
имени М.И. Платова, (г. Новочеркасск)
lankinjohn@yandex.ru

SOCIO-PHILOSOPHICAL FOUNDATIONS OF SELF-REGULATION IN THE DIGITAL ENVIRONMENT: SUBJECTIVITY AND NETWORK INDIVIDUALISM

M. Lankina

Summary: This article is devoted to the socio-philosophical interpretation of self-regulation of the individual in the context of total digitalization and "networked individualism" (M. Castells), which have become key features of the late-modern risk society. The relevance of the study is determined by the growing cognitive and emotional strain caused by continuous information flows, algorithmically governed communication platforms, and the blurring of boundaries between the public and the private. The author proceeds from the premise that self-regulation, understood as a set of conscious and unconscious processes for maintaining internal balance, comprises not only neuropsychological mechanisms but also socially mediated practices, and therefore requires an integrative analysis that combines philosophical theories of subjectivity with empirical data from the humanities. The methodological basis of the study includes: critical theory of modernity (U. Beck, A. Giddens, Z. Bauman), which frames personal resilience as a response to systemic uncertainties; M. Foucault's concept of biopower and its development in the works of G. Agamben, which guide the analysis of power practices invading the body and psyche; M. Castells' network approach, describing the shift from collective identities to individualized network trajectories; and phenomenology and the holistic principles of Gestalt therapy, which introduce the category of «organismic» self-regulation. The scientific novelty of the article lies in clarifying the concept of subjectivity as a co-product of personal regulatory strategies and networked forms of socialization, as well as in introducing the category of «digital co-regulation» to describe collective mechanisms for supporting personal resilience. The practical significance lies in the development of recommendations for educational, social, and corporate policies aimed at enhancing critical media literacy, fostering emotional intelligence, and designing human-centered digital interfaces that minimize attention exploitation.

Keywords: subjectivity; self-regulation; digital environment; networked individualism; risk society; biopower; Gestalt practice; digital well-being; cognitive load; co-regulation; digital platforms; critical theory.

Аннотация: Статья посвящена социально-философскому осмыслению саморегуляции личности в условиях тотальной цифровизации и «сетевого индивидуализма» (М. Кастельс), ставших ключевыми чертами позднемодечного общества риска. Актуальность работы определяется ростом когнитивных и эмоциональных нагрузок, вызванных непрерывными потоками информации, алгоритмически управляемыми коммуникационными платформами и размыванием границ публичного и приватного. Автор исходит из того, что саморегуляция, понимаемая как совокупность сознательных и бессознательных процессов поддержания внутреннего равновесия, складывается не только из нейropsychологических механизмов, но и из социально опосредованных практик, — поэтому требует интегративного анализа, сочетающего философскую теорию субъектности и эмпирические данные гуманитарных исследований. Методологическую основу исследования образуют: критическая теория современности (У. Бек, Э. Гидденс, З. Бауман), позволяющая рассматривать личную устойчивость как ответ на системные неопределённости; концепция биовласти М. Фуко и её развитие в работах Дж. Агамбена, задающие ракурс анализа властных практик, вторгающихся в тело и психику; сетевой подход М. Кастельса, описывающий переход от коллективных идентичностей к индивидуализированным сетевым траекториям; феноменология и холистические принципы гештальт-подхода, задающие категорию «организмической» саморегуляции. Научная новизна статьи состоит в уточнении понятия субъектности как со-продукта персональных регулятивных стратегий и сетевых форм социализации, а также в введении категории «цифровой ко-регуляции» для описания коллективных механизмов поддержки личной устойчивости. Практическая значимость заключается в разработке рекомендаций для образовательной, социальной и корпоративной политики, направленных на повышение критической медиаграмотности, развитие эмоционального интеллекта и создание человеко-центричных цифровых интерфейсов, минимизирующих эксплуатацию внимания.

Ключевые слова: субъектность; саморегуляция; цифровая среда; сетевой индивидуализм; общество риска; биовласть; гештальт-практика; цифровое благополучие; когнитивная нагрузка; ко-регуляция; цифровые платформы; критическая теория.

Введение

Цифровая революция последних двух десятилетий изменила не только инфраструктуру коммуникаций, но и сам способ социального бытия

субъекта. Онлайн-платформы, алгоритмические ленты и «экономика внимания» превратили повседневность в непрерывный поток уведомлений, самопрезентаций и быстрых оценочных реакций. В этих условиях человек получает беспрецедентный доступ к информации и

средствам самовыражения, но одновременно оказывается втянутым в систему постоянного внешнего стимулирования, которая подрывает устойчивость внимания и повышает уровень психоэмоционального стресса. Мануэль Кастельс описал этот сдвиг понятием «сетевой индивидуализм» – ситуацией, когда социальные связи конструируются вокруг личных интересов и целей, а принадлежность к традиционным коллективным образованиям (семье, «малой» общине, профсоюзу) теряет нормативную обязательность. В пространстве гибких и разреженных сетей свобода самоопределения сочетается с повышенной уязвимостью: субъекта больше никто «не держит», но и никто системно не страхует. Отсюда растущая актуальность саморегуляции – набора когнитивных, эмоциональных и поведенческих стратегий, позволяющих поддерживать целостность «я» и продуктивно взаимодействовать с многозадачной средой.

Проблема, которую ставит настоящая статья, носит социально-философский характер: каким образом в цифровой среде переопределяется связь между свободой и ответственностью, и какие социальные условия способствуют (или препятствуют) формированию эффективных механизмов саморегуляции? Вопрос принципиально шире психофизиологического или сугубо психологического измерения, поскольку цифровые технологии не просто воздействуют на мозг и нервную систему, а встраивают индивида в новые режимы власти, производства и потребления.

Цель исследования – обосновать саморегуляцию как центральный социально-философский ресурс конституирования субъектности в эпоху сетевого индивидуализма.

Для достижения цели решаются четыре взаимосвязанные задачи:

1. Проследить эволюцию понятия «субъект» от классики до постструктурализма и показать, как в нём укореняется идея внутренней (само)регуляции.
2. Проанализировать, каким образом цифровая среда реорганизует социальные предпосылки и практики саморегуляции.
3. Выявить парадоксальную диалектику свободы и уязвимости современного «сетевого индивида».
4. Описать институциональные и коллективные форматы поддержки (ко-регуляции), способные компенсировать риски индивидуализации.

Методологическая рамка объединяет:

- критическую теорию общества риска (У. Бек, Э. Гидденс, З. Бауман);
- концепт биовласти М. Фуко и его развитие у Дж. Агамбена, фиксирующие тонкие техники управления телом и психикой;
- сетевой подход М. Кастельса, объясняющий трансформацию социальных структур;

— феноменологические и холистические принципы гештальт-практики, вводящие категорию «организмической» саморегуляции.

Теоретико-методологические предпосылки

Классическая философия закрепила за субъектом статус автономного, рационально мыслящего «я». У Р. Декарта *cogito*, выведенное из акта сомнения, провозглашало несводимость внутренней рефлексии к внешнему миру [1]. И. Кант уточнил эту установку, описав «трансцендентальное единство апперцепции» — формальную способность сознания синтезировать чувственные данные в опыте [2]. Однако уже в XIX в. картезианско-кантовский образ начал расшатываться: у К. Маркса субъект приобретает историко-практическое измерение, реализуясь в коллективном преобразовании материальных условий; у Ф. Ницше раскрывается иррациональный «волевой» пласт субъективности, не поддающийся строгому рациональному контролю [3, 4].

Феноменология Э. Гуссерля и М. Шелера предложила видеть в субъекте центр намеренного переживания, включённого в реляционное поле «жизненного мира» [5, 6]. Экзистенциализм (М. Хайдеггер, Ж.-П. Сартр) сместил акцент на бытие-в-мире-с-другими, где свобода сопряжена с бременем выбора [7, 8]. Диалогическая философия М. Бубера и Л. Левинаса показала зависимость «я» от этического отношения к Другому [9, 10]. В постструктурализме (М. Фуко, Ж. Деррида, Ж. Лакан, Дж. Батлер) субъект окончательно теряет статус неизменного ядра: он понимается как «эффект дискурса», конституируемый сетями власти-знания, языковыми структурами и социальными практиками [11, 12, 13, 14].

Эволюция концепта высвечивает растущее внимание к контекстуальным механизмам регуляции: от внутренней, суверенной рациональности к множественным внешним структурам, формирующим и направляющим субъективность. Это подводит к вопросу, каким образом субъект способен саморегулироваться, если сам уже вписан в регулирующие его социально-технические системы.

Под саморегуляцией в современной междисциплинарной литературе понимается комплекс когнитивных, аффективных и поведенческих процессов, обеспечивающих поддержание целостности и целеполагания личности во взаимодействии со средой. Психология рассматривает её через механизмы контроля внимания, подавления импульсов и управления эмоциями (Р. БаумаISTER, А. Бандура), нейронаука — через работу префронтальных сетей мозга. Социальная философия, в отличие от этих дисциплин, фокусируется не столько на внутриличностных механизмах, сколько на социальных предпосылках и ценностных матрицах, делающих саморегуляцию возможной или затруднённой [20].

В гештальт-подходе (Ф. Перлз, Л. Перлз, П. Гудман) ключевым является принцип «организмической саморегуляции»: организм спонтанно стремится к восстановлению равновесия через осознание актуальных потребностей «здесь-и-сейчас» [19]. Эта идея задаёт альтернативу линейным моделям волевого контроля — акцент переносится на согласование внутренней динамики с внешним полем контакта. В социальных терминах это означает, что личная саморегуляция опирается на качественный характер взаимодействия (диалогичность, признание, поддерживающая среда), а не только на усиление «силы воли».

Связь саморегуляции с ответственностью выводит проблему в нормативное измерение. Если субъектность понимается как способность отвечать за последствия своих действий, то устойчивые регулятивные навыки становятся необходимым условием моральной и гражданской дееспособности. При этом сама ответственность исторически меняет фокус: в эпоху неолиберального индивидуализма она всё чаще трактуется как сугубо личная «самоменеджерская» компетенция, что смещает системные риски (экономические, экологические, цифровые) внутрь психики индивида.

Исследование опирается на несколько взаимодополняющих теоретических перспектив.

1. Теория общества риска У. Бека и Э. Гидденса описывает современность как фазу, где индустриально произведённые риски (климатические, техногенные, цифровые) становятся глобальными и рефлексивными: общество вынуждено всё время осмысливать и управлять собственными побочными эффектами [15, 16]. Саморегуляция здесь выступает частным способом обращения с неопределённостью, тогда как сетевые институты перекладывают ответственность на «индивидуального потребителя безопасности».
2. Сетевой подход М. Кастельса фиксирует переход от «массового общества» к гибким сетям, где узлы (акторы) соединяются не по месту и классу, а по интересам и проектам. Концепт «сетевого индивидуализма» подчёркивает, что связи становятся более персонализированными, но менее устойчивыми. В такой архитектуре субъект вынужден самостоятельно администрировать своё участие в множестве слабосвязанных контуров, что повышает требования к когнитивной и эмоциональной регуляции [17].
3. Концепт биовласти М. Фуко, развитый Дж. Агамбен, обращает внимание на проникновение властных механизмов в телесность и психику, где «управление жизнью» переходит от дисциплинарных институтов к распределённым алгоритмическим режимам [11, 18]. Цифровые интерфейсы, управляемые метрик-ориентированными алго-

ритмами, не только собирают данные о поведении, но и формируют поведенческое поле, предлагая предиктивные выборы, режимы уведомлений и «геймифицированные» циклы дофаминовогоощерения. Рассматривать саморегуляцию без учёта этой структуры власти значит игнорировать фундаментальные условия её (не)возможности.

4. Феноменология и гештальт-практика снабжают исследование микроперспективой переживания: каким образом субъект осознаёт телесные сигналы, эмоции и когнитивные импульсы в момент цифрового взаимодействия, и как социальный контекст модулирует это осознание [5, 6, 19]. Здесь критически важна категория ко-регуляции — совместного поддержания эмоционального и смыслового равновесия, возникающего в диалоге и групповой динамике.

Цифровая среда как социокультурный фактор саморегуляции

Современные интерфейсы намеренно проектируются по принципу случайного подкрепления, открытого ещё Б.Ф. Скиннером в исследованиях бихевиористики. Каждое уведомление, красный бейдж иконки или автообновление ленты формируют короткий дофаминовый цикл ожидания вознаграждения. Нейроэргономические исследования фиксируют прямую зависимость между плотностью «дигитальных прерываний» и ростом уровня кортизола, а также снижением вариабельности сердечного ритма — биомаркёра стресса. Когнитивный компонент проявляется в необходимости обрабатывать сотни несущественных сигналов подрывает способность к продуманному выбору и планированию.

Не менее мощным стрессором выступает структурная трансформация публичности. Понятие *context collapse* (D. Boyd) фиксирует исчезновение привычных рамок аудитории: записывая «сторис» или «твит», субъект обращается одновременно и к коллегам, и к семье, и к случайным подписчикам. В ответ он вынужден конструировать наименьший общий образ — часто более поверхностный, чем его офлайн-идентичность. Механизмы «рыночного» учета внимания усугубляют ситуацию. Алгоритмическая лента ранжирует контент по параметрам вовлечённости, превращая лайки, комментарии и репосты в эквивалент социального капитала, а самопрезентацию — в непрерывный проект личного бренда.

Алгоритмическое управление становится формой распределённой биовласти: пользователь формально свободен, но де-факто встроен в систему нелинейных санкций/вознаграждений, не имея прозрачных правил. Для саморегуляции это означает необходимость развивать понимание вероятностной логики платформ и критическое отношение к собственным метрикам.

В контексте саморегуляции когнитивная гибкость становится стратегическим ресурсом выхода за пределы пузыря, требуя добровольного «подтопления» привычных потоков информации.

Для низковолатильных групп и жителей регионов цифровой разрыв проявляется иначе: платформа становится почти единственным каналом социальных возможностей. Отказаться от неё — значит лишиться образовательных ресурсов, фриланс-подработок, а порой и инструментов локального активизма. Здесь человек осознаёт вред чрезмерного пользования, но не может «уйти с платформы» без потери социальных шансов.

Таким образом, цифровая среда одновременно повышает требования к внутренней устойчивости и сужает возможности её поддержания, особенно для уязвимых групп. Этот «ножницы-эффект» задаёт социально-философский контекст, а вызовы цифровизации пересобирают классические категории свободы, ответственности и власти.

Социально-философский анализ саморегуляции

Ульрих Бек описывал позднемодерное общество как рефлексивное общество риска: побочные эффекты индустриального прогресса (техногенные аварии, климат, цифровые утечки) становятся всеобщими и непредсказуемыми. Нормативные ориентиры классовой эпохи — профессия, партия, локальное сообщество — размываются; «гарантированные» биографии сменяются биографиями-конструкциями. Энтони Гидденс называет этот сдвиг *«institutionalised individualism»*: социальные институты по-прежнему задают рамки, но внутри рамок человек обязан сам проектировать карьеру, отношения, тело, психическое здоровье.

Саморегуляция легко воспринимается как позитивный ресурс: она позволяет погасить тревогу, сконцентрироваться, защититься от манипуляций. Однако неолиберальная логика превращает её в коммерческий артефакт. Техники майндфулнес, «цифрового детокса», приложения по отслеживанию фокуса и сна продаются как товары для повышения «индивидуальной эффективности». В этой оптике проблемы структурного происхождения (информационный перегруз, платформенный дизайн, нестабильный рынок труда) кодируются как личный менеджмент-дефицит.

Таким образом, саморегуляция оказывается амбивалентной практикой: она действительно расширяет свободу субъекта, но одновременно становится механизмом рыночного включения, дисциплинирующим под идеал «постоянно улучшай себя».

Выводы и дискуссия

Цифровая среда, рассмотренная в предшествующих

разделах, оказалась неоднозначным социокультурным фактором. С одной стороны, она увеличивает радиус личной свободы, предоставляя субъекту практически неограниченный доступ к информации, множеству сетей и инструментам самопрезентации; с другой — внедряет в повседневность алгоритмические схемы, которые дисциплинируют внимание и эмоции, а значит — подрывают ту самую свободу, которую декларируют. Это противоречие задаёт центральный вопрос статьи: можно ли сохранить автономию, не отказываясь от преимуществ сети?

Разговор о саморегуляции выводит проблему концентрации за пределы когнитивной психологии; фокус внимания становится политико-философским ресурсом, без которого невозможны ни критическое мышление, ни участие в публичном дискурсе. Если государственные и корпоративные акторы принимают дизайн «экономики кликов» как норму, то ответственность за поддержание этого ресурса фактически перелаживается на индивида. Наш анализ показал: в одиночку субъект способен лишь частично компенсировать алгоритмический прессинг. Даже самый дисциплинированный пользователь остаётся уязвимым перед конструктивной логикой платформ, поскольку та встроена в архитектуру социальных возможностей (работа, учёба, досуг). Следовательно, защита внимания — это не только вопрос личной силы воли, но и вопрос распределённой ответственности.

В свете вышеизложенного проступают два принципиально разных сценария.

Первый — неолиберально-индивидуалистский. Он исходит из предположения, что проблемы «цифровой усталости» решаются на рынке: одни пользователи покупают медитационные приложения, другие нанимают коуча, третьи переходят на «премиум-аккаунт» без рекламы. Достоинство сценария — в гибкости; его слабость — в том, что он усиливает неравенство и превращает базовый когнитивный ресурс в товар.

Второй — экологически-солидарный. Здесь внимание рассматривается как общее благо, требующее коллективного, институционального и правового регулирования, аналогично охране воздуха или воды. Такой подход стремится к минимизации «по умолчанию» вредных паттернов интерфейса, созданию зон цифровой тишины и внедрению эмоционально-медийной грамотности в обязательные образовательные стандарты. Главная трудность сценария — политическая: он сталкивается с интересами *Big Tech* и требует согласованных решений на межгосударственном уровне.

Эти сценарии не взаимоисключающи и, возможно, придётся искать гибридную модель: рыночные сервисы поддержки — да, но внутри нормативно очерченных границ, где алгоритм не вправе эксплуатировать базо-

вые уязвимости человеческой психики.

Заключение

Рассмотрев динамику цифрового общества сквозь призму саморегуляции, мы пришли к выводу, что внимательность и эмоциональная устойчивость сегодня превращаются из личной добродетели в подлинно общественную инфраструктуру. Потоки данных, алгоритмически управляемые социальные связи, рынки самопрезентации и снижение порога публичности делают способность «собраться в едином» столь же стратегической, как в индустриальную эпоху была грамотность чтения и счёта. Однако, подобно тому, как грамотность оказалась бессмысленной без всеобщей школы, саморегуляция оборачивается утопией, если её декларировать исключительно как приватный навык.

Цифровая среда создаёт парадоксальное поле: она обещает субъекту неограниченное многообразие выборов, но одновременно внедряет архитектуры, системно истощающие когнитивный ресурс, — от бесконечной прокрутки до лихорадочных бейджей уведомлений. В таком ландшафте саморегуляция действительно остаётся механизмом защиты свободы, однако её эффективность определяется не силой воли, а коллективными условиями.

Социальная политика, в свою очередь, могла бы сместить акцент поддержки психического здоровья с индивидуального «лечения симптома» на создание публичных пространств «цифровой передышки». Муниципальная библиотека, например, предоставляет не только *Wi-Fi*, но и зоны без сигналов, где уведомления автоматически отключаются — и доступ к такой зоне становится базовой социальной услугой, подобной общественному парку.

Будущие исследования могли бы сосредоточиться на долгосрочном мониторинге эффектов «тихих интерфейсов» и «пауз осознанности» в школах и корпоративных экосистемах; на кросс-культурном сравнении моделей в странах с разными уровнями рыночной и государственной вовлечённости; наконец, на создании открытых методик аудита алгоритмов с учётом их влияния на аффективное состояние пользователя.

В конечном счёте задача состоит не в возвращении к доцифровой «тишине» и не в подчёркивании опасностей сети, а в конструировании справедливой экологии внимания, где технологии усиливают человеческий потенциал, а не поглощают его. Лишь в такой среде свобода перестанет быть привилегией тех, кто может позволить себе «цифровой детокс», и станет повседневным опытом любого гражданина сетевого общества.

ЛИТЕРАТУРА

1. Декарт Р. Рассуждение о методе / Р. Декарт. — М.: Мысль, 1994. — 189 с.
2. Кант И. Критика чистого разума / И. Кант. — М.: Наука, 1998. — 872 с.
3. Маркс К. Тезисы о Фейербахе // Маркс К., Энгельс Ф. Сочинения: в 50 т. Т. 3 / К. Маркс, Ф. Энгельс. — М.: Политиздат, 1974. — С. 3–5.
4. Ницше Ф. По ту сторону добра и зла / Ф. Ницше. — М.: Республика, 1997. — 320 с.
5. Гуссерль Э. Кризис европейских наук и трансцендентальная феноменология / Э. Гуссерль. — М.: Дом интеллектуальной книги, 2001. — 456 с.
6. Шелер М. Положение человека в космосе / М. Шелер. — СПб.: Наука, 1994. — 150 с.
7. Хайдеггер М. Бытие и время / М. Хайдеггер. — М.: Республика, 1997. — 620 с.
8. Сартр Ж.-П. Бытие и ничто / Ж.-П. Сартр. — М.: АСТ, 2006. — 816 с.
9. Бубер М. Я и Ты / М. Бубер. — М.: Республика, 1993. — 180 с.
10. Левинас Э. Тотальность и бесконечность / Э. Левинас. — СПб.: ИФ РАН, 2000. — 376 с.
11. Фуко М. Надзирать и наказывать / М. Фуко. — М.: Наука, 1999. — 350 с.
12. Деррида Ж. О грамматологии / Ж. Деррида. — М.: Академический проект, 2000. — 528 с.
13. Лакан Ж. Письма Фрейду: психоанализ и субъект / Ж. Лакан. — М.: Гнозис, 1995. — 432 с.
14. Батлер Д. Беспокойство гендера / Д. Батлер. — М.: Идея-пресс, 2020. — 288 с.
15. Бек У. Общество риска: На пути к другому модерну / У. Бек. — М.: Прогресс-Традиция, 2000. — 384 с.
16. Гидденс Э. Устроение общества: Очерк теории структуризации / Э. Гидденс. — М.: Академический проект, 2003. — 528 с.
17. Кастельс М. Власть коммуникации / М. Кастельс. — М.: ГУ ВШЭ, 2016. — 408 с.
18. Агамбен Дж. Что такое современное? / Дж. Агамбен. — М.: Ад Маргинем, 2013. — 144 с.
19. Перлз Ф., Перлз Л., Гудман П. Гештальт-терапия: Возбуждение и рост в человеческой личности / Ф. Перлз, Л. Перлз, П. Гудман. — М.: Класс, 2000. — 480 с.
20. Баумайстер Р., Тирни Дж. Сила воли: Перегрузка энергии воли / Р. Баумайстер, Дж. Тирни. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 352 с.

© Ланкина Мария Юрьевна (lankinjohn@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»