

С.А. Пиганов,
Тольяттинский государственный университет;
Т.Н. Иванова,
Тольяттинский государственный университет

КОНСТРУКТИВНЫЙ ЭСКАПИЗМ: ЗОЖ КАК ПРОАКТИВНАЯ СОЦИОКУЛЬТУРНАЯ СТРАТЕГИЯ МОЛОДЕЖИ

Статья рассматривает ЗОЖ как проактивную социокультурную стратегию молодежи. Автор концептуализирует здоровый образ жизни как форму конструктивного эскапизма, позволяющую справляться со стрессом через самоконтроль. На основе теорий А. Бандуры и П. Бурдьё показано, как практики ЗОЖ трансформируются в символический капитал, обеспечивая социальную адаптацию и подтверждение статуса в условиях неопределенности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, молодежь, конструктивный эскапизм, культурный капитал, социальное научение, саморегуляция, социокультурная стратегия, социальная стратификация, психическая устойчивость, личностное развитие.

S.A. Piganov, Togliatti State University;
T.I. Ivanova, Togliatti State University

CONSTRUCTIVE ESCAPISM: HEALTHY LIFESTYLE AS A PROACTIVE SOCIOCULTURAL STRATEGY OF YOUTH

This article examines a healthy lifestyle (HLS) as a proactive sociocultural strategy among youth. The author conceptualizes HLS as a form of constructive escapism that enables stress management through self-control. Drawing on A. Bandura and P. Bourdieu, the study illustrates how HLS practices transform into symbolic capital, ensuring social adaptation and status signaling amidst uncertainty.

Keywords: healthy lifestyle, youth, constructive escapism, cultural capital, social learning, self-regulation, sociocultural strategy, social stratification, psychological resilience, personal development.

В условиях перманентной социальной турбулентности и информационных перегрузок индивид вынужден вырабатывать стратегии защиты своей автономии. Согласно классической концепции Г. Зиммеля, в условиях высокой плотности социальных контактов и избытка стимулов психика человека формирует специфические фильтры, позволяющие сохранять дистанцию от внешней среды [1]. Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью осмыслить, почему именно ЗОЖ становится доминирующей стратегией саморегуляции для значительной части современной молодежи, часто в противовес другим, более деструктивным формам ухода от реальности.

Цель настоящей статьи состоит в теоретическом обосновании и концептуализации ЗОЖ не просто как набора гигиенических практик, а как проактивной социокультурной стратегии. Данная стратегия рассматривается нами как форма конструктивного эскапизма,

позволяющая молодежи эффективно управлять собственным ресурсом и демонстрировать желаемый социальный статус.

Опираясь на теоретические достижения в области социального научения А. Бандура и концепции культурного капитала П. Бурдьё, в работе будет показано, как усвоение ЗОЖ-моделей происходит через подражание и становится инструментом накопления символической ценности. Таким образом, данное исследование вносит вклад в понимание механизмов формирования личностных моделей активности, где польза для индивида неразрывно связана с его местом в социокультурном пространстве. Результаты, изложенные в данной статье, формируют теоретическую базу для последующего эмпирического анализа практик ЗОЖ среди российской молодежи.

Анализ понятия Здорового Образа Жизни показывает его эволюцию от реактивной медицинской категории к проактивной социокультурной установке. В условиях современного общества, характеризующегося высокой степенью неопределенности и индивидуализацией ответственности за здоровье, этот нормативный подход оказался недостаточным для объяснения мотивации молодежи.

В рамках нашего исследования, мы постулируем переход от ЗОЖ как предписания к ЗОЖ как ценности. Эта трансформация обусловлена тем, что молодежь интериоризирует ЗОЖ не только как средство биологического выживания, но и как ключевой элемент «успешного Я». Следовательно, ценность ЗОЖ сегодня определяется его способностью служить индикатором самодисциплины, ресурса и соответствия доминирующим социальным ожиданиям, что выводит его за рамки чистого здоровья и помещает в поле социокультурной модели активности.

Параллельно с процессом подражания, следование ЗОЖ обретает функцию демонстративного потребления согласно концепции П. Бурдьё. В рамках этой логики, знание о правильном питании, владение сложным спортивным инвентарем или демонстрация регулярных тренировок перестают быть исключительно заботой о здоровье и становятся накоплением здоровьесберегающего культурного капитала. Молодежь использует ЗОЖ как маркер, сигнализирующий о высокой степени самодисциплины, экономической состоятельности, позволяющей приобретать качественные продукты и абонементы, определяя принадлежность к «прогрессивному» социальному слою. Следовательно, ЗОЖ выступает мощным фактором социальной стратификации среди сверстников [2].

Понимание ЗОЖ как социально мотивированного акта накопления капитала позволяет перейти к анализу его функциональной роли в жизни молодежи: как именно эта сложная модель активности позволяет справляться с современными вызовами, выступая в роли конструктивного эскапизма.

Социокультурная модель ЗОЖ, будучи усвоенной через социальное научение и закреплённой как форма культурного капитала, выполняет важнейшую психологическую функцию в условиях современного стрессогенного общества – функцию эскапизма. Однако, в отличие от деструктивных форм бегства от реальности, например, через аддиктивные формы потребления, ЗОЖ представляет собой конструктивную стратегию ухода. Эта стратегия заключается в перенаправлении энергии, тревоги и потребности в контроле на проактивное управление собственным биологическим состоянием.

В мире, где глобальные процессы как экономика, политика и экология часто кажутся неподконтрольными индивиду, саморегуляция в рамках ЗОЖ становится островком личной автономии. Постоянный мониторинг питания, планирование тренировок и работа над ментальным

состоянием дают молодежи ощущение конкретной, достижимой цели и измеримого результата. Эта активность, направленная на самосовершенствование, замещает деструктивную пассивность, предлагая индивиду исключительную и измеримую пользу: не только повышение социального статуса, но и реальное улучшение когнитивных функций и физической устойчивости.

На основании вышеизложенного, в рамках нашего исследования ЗОЖ позиционируется как высокоадаптивная социокультурная стратегия: она позволяет молодежи одновременно соответствовать требованиям рынка труда, демонстрировать ресурсность, удовлетворять потребность в социальном одобрении и обеспечивать базовую устойчивость психики через канализацию внутренней тревоги в полезное, одобряемое обществом русло.

Проведенный теоретический анализ позволил концептуализировать Здоровый Образ Жизни в молодежной среде не как набор медицинских предписаний, а как проактивную социокультурную модель активности. Было установлено, что усвоение данной модели происходит через механизмы социального научения и подкрепляется стремлением к накоплению культурного капитала по П. Бурдье, где демонстрация ЗОЖ-практик становится маркером социального статуса и самодисциплины.

Ключевым выводом статьи является определение ЗОЖ как конструктивного эскапизма. В условиях высокого социального давления и ограниченной возможности контроля над внешними событиями, молодежь использует проактивную деятельность, связанную с самоконтролем и управлением здоровьем, как эффективную стратегию снижения тревожности и обретения личной автономии. Эта стратегия, в отличие от деструктивных форм бегства от реальности, генерирует измеримую пользу как для индивида, так и для его социального позиционирования.

В результате, настоящая статья обосновывает необходимость комплексного подхода к изучению ЗОЖ, учитывающего его двойную природу: как биологически полезного поведения и как значимого социокультурного инструмента самореализации и адаптации в современном мире.

Список литературы:

1. Бандура А. Теория социального научения; пер. с англ. Е.И. Николаева. Санкт-Петербург: Евразия, 2000. 320 с.
2. Бурдье П. Социология социального пространства; пер. с фр. Н.А. Шматко. М.: Алетейя, 2007. 288 с.
3. Зиммель Г. Большие города и духовная жизнь; пер. с нем. К.А. Левинсона // Логос. 2002. № 3 (34). С. 1–12.

Е.С. Попова, Институт социологии ФНИСЦ РАН

ВОСПРИЯТИЕ УСПЕХА В ТРУДОВОЙ И ЖИЗНЕННЫХ СФЕРАХ РОССИЙСКОЙ МОЛОДЕЖИ: РОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СТРАТИФИКАЦИИ⁷

Рассмотрены объективные и субъективные координаты оценок достижения успеха. Картина фактической реализации и субъективной оценки существенно отличаются по уровню образования. Осуществленный анализ выявил изменения в характере взаимосвязей между ключе-

⁷ Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 25-28-01014 «Особенности адаптации российской молодежи к современным вызовам и угрозам».