

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАР-
СТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретической и социальной философии

Стратегии образа жизни: социально-философский анализ

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 212 группы направления 47.04.01 Философия
(профиль «Социальная философия») философского факультета
Максюты Вячеслава Анатольевича

Научный руководитель
доктор философских наук, доцент _____ М. А. Богатов

Заведующий кафедрой
кандидат философских наук, доцент _____ С. А. Данилов

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В условиях радикальной трансформации социальных и культурных ландшафтов современности исследование стратегий образа жизни становится не просто актуальным, но экзистенциально значимым проектом, требующим глубокого философского осмысления. Философия, традиционно обращающаяся к вопросам человеческого существования, свободы и смысла, сегодня сталкивается с новыми вызовами: цифровизация повседневности, экологический коллапс, кризис идентичности и алгоритмизация выбора заставляют пересмотреть классические категории свободы, ответственности и «правильной жизни».

Философская рефлексия стратегий образа жизни неизбежно обращается к постмодернистскому парадоксу, описанному Ж. Бодрийяром: в обществе потребления жизненные практики всё чаще сводятся к симулякрам – подмене подлинных ценностей их гиперреалистичными копиями. Социальные сети, конструирующие идентичность через призму «лайков» и алгоритмических рекомендаций, превращают жизнь в перформанс, где стратегии сводятся к оптимизации самопрезентации. Однако этот процесс не отменяет экзистенциального поиска, описанного Ж.П. Сартром: человек по-прежнему «обречён быть свободным», даже если его свобода ограничена цифровыми фильтрами или экономическими барьерами. Здесь возникает ключевой вопрос: как сохранить аутентичность в мире, где технологии и рынок присваивают саму возможность выбора?

И в этом контексте становится актуальным именно обращение к повседневности человека, в науке появляются такие концепты как «мир повседневности», «жизненный мир», «структуры повседневности» и другие. К подобным концептам можно отнести и «стратегии образа жизни». «Образ жизни» отражает динамику личностной повседневности, выбор ее устройства и включает в себя не только рациональные, но и иррациональные мотивы.

Также не менее актуальной становится проблема демаркации понятий «мировоззрение» и «стратегия образа жизни». В некоторых исследованиях можно наблюдать смешение смысловых значений этих двух концептов, что, безусловно, требует своего уточнения.

Таким образом, социально-философский анализ стратегий образа жизни актуален не только как ответ на вызовы эпохи, но и как попытка вернуть философии её изначальную роль – искусства задавать неудобные вопросы. Он позволяет критически осмыслить, как в условиях алгоритмической рационализации и экзистенциальной неопределённости человек продолжает искать пути к аутентичности, балансируя между свободой и необходимостью, инновацией и традицией, эгоизмом и альтруизмом. В конечном счёте, осмысленный выбор стратегии образа жизни – это акт сопротивления редукции человеческой жизни к набору оптимизированных практик, напоминание о том, что за каждой стратегией стоит поиск смысла, достойный философского вопрошания.

Степень разработанности проблемы. Исследование стратегий образа жизни носит междисциплинарный характер, именно поэтому в различных областях гуманитарного знания можно найти концепции, установки и теории, которые, так или иначе, отражают сущность исследуемого феномена. Для данной работы большое значение имеют не только работы современных авторов, но и анализ проблематики стратегии образа жизни в истории философии.

Для античной философии проблема стратегии образа жизни или «искусства жизни» в полной мере выстраивается в эллинистический период. В философских размышлениях эпикурейцев и стоиков впервые обнаруживается рационально-этическое формирование образа жизни человека. В этом контексте особенно следует отметить таких философов как Марк Аврелий, Сенека, Эпиктет, Эпикур. Большое значение для понимания образа жизни, особенно в контексте понимания счастливого образа жизни, имеют этические произведения Аристотеля. Эти представления античных мыслителей о стратегиях образа жизни можно интерпретировать и в контексте современных повседневных ус-

тановок. Такой анализ предлагает сделать польская исследовательница Р. Допиерала, а также следует обратить внимание на У. Ирвина, посвященную стоическому образу «прекрасной жизни».

Большое значение для разработки заявленной темы имеют исследования по проблеме антропологических и онтологических оснований образа жизни. Эта проблема нашла свое отражение в работах зарубежных философов: Б. Спинозы, Л. Фейербаха, З. Фрейда, А. Шопенгауэра, М. Хайдеггера, М. Шелера.

Нельзя обойти внимание и работы философов экзистенциального направления, например, А. Камю, С. Кьеркегора, Г. Марселя, Ж.-П. Сартра, М. Хайдеггера, К. Ясперса.

Также следует отметить, что исследование концепта «образ жизни» невозможно без контекста исследований в области социальной философии, так образ жизни человека не только сам формируется, учитывая влияние общества, но и воздействует на него. В этом контексте для данной работы большое значение имеют произведения П. Бурдьё, Э. Гидденса, Ж. Бодрийера.

Кроме того, необходимо обратить внимание на то, что очень часто концепция образа жизни отождествляется с понятием успешности, то есть о стратегии образа жизни, особенно в обыденном понимании, говорят, указывая на то, что образ жизни должен быть успешным. Успех в данном случае понимается как форма самоутверждения социального субъекта. В этом направлении работали как отечественные авторы У. Бек, Т. Веблен, Э. Гидденс, Дж. Мид, Т. Лукман, А. Шюц.

Цель работы – провести социально-философский анализ стратегий формирования образа жизни как в истории философии, так и в современности.

Исходя из цели данного исследования, можно сформулировать и его основные **задачи**:

1. определить концептуальные рамки понятия «стратегии образа жизни»;
2. рассмотреть стратегии образа жизни в философии Античности и проектам модернизма;

3. проанализировать особенности формирования современных стратегий образа жизни.

Научная новизна исследования. Исследование объединяет античные, христианские, модернистские и постмодернистские концепции образа жизни, демонстрируя их эволюцию и взаимосвязь. Работа сочетает философский анализ с социологическими и культурологическими подходами, раскрывая образ жизни как поле борьбы между структурными ограничениями (габитус, рационализация) и индивидуальной свободой. Это позволяет рассматривать повседневные практики и через призму власти, и через экзистенциальный выбор.

Методологическая база исследования. В данном исследовании кроме общенаучных методов анализа и синтеза, применяется сравнительный метод, позволяющий сопоставить различные концепции стратегий образа жизни, в том числе и в контексте развития философии.

Структура исследования. Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав по три параграфа в каждой, заключения, списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Глава 1. Теоретико-методологические основы исследования стратегий образа жизни

В первом параграфе работы **«Концептуальные рамки определения понятия «стратегии образа жизни»** рассматриваются концептуальные рамки понятия «стратегии образа жизни» как сложный синтез индивидуальных и коллективных практик, возникающих на пересечении свободы выбора и структурных ограничений. В этом понятии раскрывается, как человек конструирует повседневность в условиях глобализации, цифровизации и экзистенциальных вызовов, балансируя между автономией и детерминизмом, самореализацией и социальными ожиданиями. Его корни прослеживаются в классических философских вопросах о природе свободы, смысле существования и этической ответственности, но отмечаем, что современные трансформации придают ему новые измерения. Чтобы очертить концептуальные границы «образа жизни», мы обращаемся к философскому дискурсу, начиная с анализа понятия «образ». «Образ» определяется в качестве междисциплинарного феномена, который объединяет восприятие, мышление и коммуникацию. Образ – не пассивная копия, но активный принцип, объединяющий визуальное представление, целостность проекта и ценностный ориентир. Переходя к понятию «жизнь», мы анализируем его эволюцию: от аристотелевской телеологии, где жизнь — реализация энтелехии, через волю Шопенгауэра и творческую волю к власти Ницше, экзистенциальный бунт Камю до феноменологии Хайдеггера и витализма Бергсона. Жизнь – это динамический процесс, сочетающий биологические основы и духовные устремления, свободу и необходимость, конечность и стремление к трансценденции, где «образ жизни» становится не универсальным образцом, а индивидуальным проектом, творческим «наброском» бытия. Синтезируя «образ» и «жизнь», мы формируем концепт «образа жизни» как комплексное явление, отражающее повседневность в её социокультурной укоренённости. Отметим его связь с объективными факторами (география, социальные структуры,

культурные нормы) и субъективными (ценности, мотивы, индивидуальные траектории), интегрируя уровень, стиль, качество и уклад жизни в единую систему. В советской науке 1970-х годов термин акцентировал неэкономические аспекты, был противопоставлен западному «качеству жизни». Через призму философских традиций и современных интерпретаций мы приходим к пониманию «образа жизни» как моста между свободой выбора и структурными ограничениями. Образ жизни – это непрерывный диалог между личностью и обществом, формирующий уникальные жизненные траектории в условиях глобальных вызовов и локальных контекстов, сохраняющий связь с классическими вопросами философии, но обретающий новые смыслы в эпоху цифровой трансформации и экзистенциальной неопределённости.

Во втором параграфе «**Стратегии образа жизни в философии Античности**» рассматриваются стратегии образа жизни в античной философии как ответ на поиск гармонии между внутренним миром человека и внешними обстоятельствами, где центральным понятием становится *эвдемония* — высшее благо, связанное с добродетелью и душевным благополучием. Начиная с Сократа, Платона и Аристотеля, античная мысль формирует представление о жизни как об искусстве, требующем самопознания, разумного выбора и следования этическим принципам. Для Платона *эвдемония* – это гармония души, управляемой разумом, а для Аристотеля – деятельность души в согласии с добродетелью, где важны как созерцательная жизнь, так и практические поступки, основанные на принципе «золотой середины». Эти идеи трансформируются в эллинистическую эпоху, порождая различные стратегии образа жизни. *Кинизм*, с его радикальным отрицанием социальных условностей, становится примером жизни «в согласии с природой». В Диогене Синопском воплощаются аскеза и автаркия; отказ от материальных благ и публичное пренебрежение нормами (парессия) служат инструментами обретения внутренней свободы. Его поведение – от жизни в пифосе до диалога с Александром Македонским – демонстрируют, как философия превращается в перформанс, бросающий вызов лицемерию. Кинизм, несмотря на маргинальность, повлиял на стоицизм и даже христианский

аскетизм, а его идеи о простоте и естественности находят отклик в современных экологических движениях. Школа *киренаиков*, основанная Аристиппом, предлагает нам альтернативную стратегию – гедонизм; высшим благом становится сиюминутное телесное удовольствие. Но их гедонизм не был бездумным: киренаики разрабатывали принцип «разумного выбора», избегая зависимостей и оценивая наслаждения через их последствия. Образ жизни, сочетавший роскошь и внутреннюю свободу, напоминает о важности баланса между импульсами и разумом, а их акцент на субъективности опыта предвосхищает скептицизм. Подлинный гедонизм требует рефлексии, а не слепого следования желаниям. *Стоицизм*, с его учением о логосе и апатии, представляется нам системой, соединившей этику с практикой. Стоики – от Зенона до Марка Аврелия – учились отличать подвластное (мысли, поступки) от неподвластного (судьба, смерть), достигая внутренней свободы через самоконтроль. Их принцип «жизни в согласии с природой» не отрицал социальной активности, но требовал неприязненности к внешним благам. Мы видим в стоических практиках – ведении дневников, премедитации зла – прообраз современных методов психологической устойчивости. Образ жизни *эпикурейцев*, основанный на учении Эпикура в IV веке до н.э., представляет собой философскую систему, направленную на достижение душевного покоя – атараксии – через разумное управление желаниями и освобождение от страхов. Эпикур разделял желания на естественные и праздные, призывая удовлетворять только необходимые. Его критика религии и страхования смерти, основанная на атомизме, становится для нас примером рационального преодоления тревог. Эпикурейский идеал уединенной жизни с близким кругом друзей, избегающей политических бурь, перекликается с современными практиками осознанности и минимализма. В итоге можно сказать, что античная философия, формируя стратегии образа жизни, превратила мудрость в «искусство жить». От кинической аскезы до эпикурейской атараксии, от стоической апатии до киренаического гедонизма – все эти учения отвечали на вызовы своего времени, сочетая этику с онтологией. Мы видим их наследие в

современных поисках гармонии между свободой и ответственностью, рациональностью и эмоциями, индивидуальным и коллективным.

В третьем параграфе **«Стратегии образа жизни: проекты модернизма»** мы указываем на то, что формирование стратегий образа жизни в Античности — это процесс, лишённый субъективного измерения, поскольку понятие индивидуальности в её современном понимании в то время отсутствовало. В эту эпоху стратегии жизни строились на этических и гносеологических основаниях и не осознавались как личный проект. Перелом происходит с возникновением христианства, где человек впервые осмысляется как субъект — существо, созданное по образу Божьему, наделённое свободой воли, но обременённое последствиями грехопадения. Анализ работ христианских мыслителей показывает, как личность в христианстве обретает уникальное достоинство, одновременно осознавая ответственность перед Богом и миром. Переходя к модерну, анализируются два противоположных проекта. Первый — философия Ф. Ницше, где образ жизни становится радикальным самосозиданием. Мы следуем за его метафорой трёх превращений духа: от верблюда, несущего груз традиций, через льва-бунтаря к ребёнку-творцу, утверждающему новые ценности. Воля к власти, идея сверхчеловека и вечное возвращение превращают жизнь в художественный акт, где нет места компромиссам со «стадной моралью». Второй проект — социология М. Вебера — раскрывается нам через призму рационализации. Протестантская этика с её аскезой и концепцией *Beruf* («призвания») сформировала «железную клетку» капитализма, где успех стал знаком богоизбранности, а труд — сакральной практикой. Вебер, в отличие от Ницше, акцентирует структурные ограничения: статусные группы, бюрократия и расколдование мира превращают образ жизни в продукт социальных сил, а не свободный выбор. Однако мы видим в его работах намёки на сопротивление — через харизму, эстетику или интеллектуальную честность, — которое сохраняет актуальность в эпоху цифровых алгоритмов. Сравнивая оба подхода, мы находим соотношение между свободой и структурой. Если Ницше видит в жизни бесконечный эксперимент, требующий мужества стать «тем, кто ты есть», то Вебер показывает,

как даже иллюзия выбора вписана в рамки рациональности. Здесь христианские основания – идея божественного образа, греха и спасения – стали почвой для модернистских проектов, развивавшихся как в диалоге, так и в конфликте с религиозной традицией. Таким образом, современные стратегии образа жизни наследуют это двойственное напряжение. Даже в условиях алгоритмизации и контроля человек продолжает балансировать между творческим самоутверждением (ницшеанский идеал) и рациональной дисциплиной (веберовская «клетка»), между наследием христианской ответственности и вызовами секулярного мира. Античные поиски гармонии, христианская борьба за спасение и модернистские проекты самосозидания остаются живыми ориентирами в эпоху, где образ жизни всё чаще становится полем битвы между индивидуальностью и системой.

Глава 2. Современные стратегии образа жизни: экзистенциальное, социальное и этическое измерение

В первом параграфе «*Стратегии образа жизни в экзистенциализме: проблема выбора и ответственности*» рассматривается экзистенциализм как философское течение, радикально переосмыслившее понятие образа жизни через призму свободы, тревоги и необходимости постоянного выбора. Ключевыми фигурами здесь становятся Ж.-П. Сартр, А. Камю и М. Хайдеггер, чьи работы раскрывают, как человек конструирует свою сущность в мире, лишённом предзаданных смыслов. Образ жизни в философии Сартра проявляется и в его анализе повседневных практик. Аутентичный образ жизни требует постоянной рефлексии: индивид должен отвергать готовые идентичности (националиста, конформиста, потребителя) и создавать себя заново через действие. Философия Сартра предлагает не просто анализ, а призыв к действию. В рамках экзистенциализма существуют и иные стратегии образа жизни, например, в философии А. Камю. Философия А. Камю, пронизанная идеями абсурда и бунта, предлагает уникальный взгляд на образ жизни человека в мире, лишённом изначального смысла. Для Камю жизнь – это постоянное столкновение с абсурдом, возникающим из противоречия между человеческим стремлением к осмысленности и

безмолвной, равнодушной вселенной, которая не даёт ответов. В его работах, таких как «Миф о Сизифе» и «Бунтующий человек», образ жизни становится актом сопротивления бессмысленности, где достоинство человека проявляется не в поиске иллюзорных истин, а в осознанном принятии абсурда и утверждении свободы через действие. У Хайдеггера образ жизни раскрывается через понятие *Dasein* – «бытие-в-мире», где подлинность достигается через осознание смертности и разрыв с безличным «*Das Man*». Его различие между неподлинным существованием (погружённым в рутину социальных норм) и подлинным (основанным на «решимости») становится ключом к пониманию того, как человек может преодолеть отчуждение, приняв свою конечность как условие свободы. В современном мире, где технологии и глобализация усиливают давление «*Das Man*», идеи Хайдеггера обретают новую актуальность. Цифровизация, алгоритмы и соцсети создают иллюзию взаимного общения, но часто ведут к ещё большему отчуждению. Подлинный образ жизни здесь требует «вслушивания в бытие» – это не бегство от реальности, а попытка жить в согласии с собственной сущностью, отвергая соблазн удобных, но пустых идентичностей. Образ жизни в философии Хайдеггера – это непрерывный поиск аутентичности в мире, стремящемся превратить человека в функцию или объект.

Во втором параграфе **«Стратегии образа жизни: социальное измерение и социально-философский подход»** мы переходим к социальному измерению феномена образа жизни, в этом контексте мы опираемся на теории П. Бурдьё, У. Бека и З. Баумана. У П. Бурдьё выделяется концепцию габитуса и культурного капитала, показывая, как образ жизни отражает скрытые механизмы социального воспроизводства. Речь идет о символической борьбе за позиционирование в иерархии полей. Цифровизация создаёт иллюзию мобильности, маскируя структурное неравенство. В концепции У. Бека образ жизни раскрыт как «биография собственного производства» в обществе риска, где традиционные опоры рушатся, а индивиды вынуждены самостоятельно управлять неопределённостью. Отметим парадокс принудительной автономии: свобода выбора оборачивается ответственностью за риски, которые общество перекладывает на

индивида. Потребительская культура усиливает фрагментацию идентичности, превращая человека в «собирателя впечатлений», чьи решения диктуются алгоритмами и трендами. Концепции П. Бурдьё, У. Бека и З. Баумана раскрывают образ жизни как сложный синтез структурных ограничений и индивидуальных стратегий, формирующихся в условиях динамичных социальных трансформаций. Объединяющей темой становится противоречие между иллюзией автономии и властью структур. Если П. Бурдьё разоблачает миф свободного выбора, показывая его обусловленность габитусом, то У. Бек и З. Бауман раскрывают, как глобализация и технологизация усугубляют эту двойственность, превращая жизнь в бесконечный эксперимент. Образ жизни – это не статичная данность, а непрерывный диалог между личными устремлениями и социальными условиями, где каждый выбор становится шагом в конструировании себя и мира.

В третьем параграфе **«Современные стратегии образа жизни: вызовы и противоречия»** в постмодернистском контексте мы обращаемся к М. Фуко и Ж. Бодрийяру. У М. Фуко анализируется образ жизни как поле взаимодействия власти и сопротивления, где дисциплинарные практики (от режима труда до цифрового надзора) формируют «технологии себя». Его идея биополитики объясняет, как государство и рынок регулируют жизнь через дискурсы здоровья, успеха и нормативности, превращая тело и сознание в объекты оптимизации. Ж. Бодрийяр завершает наш анализ концепцией гиперреальности: образ жизни становится спектаклем симулякров. Его критика иллюзорности современного существования подчёркивает экзистенциальную пустоту за фасадом «успешных» образов, но и открывает пространство для иронии и дистанции как форм сопротивления. Современные стратегии образа жизни балансируют между свободой самовыражения и структурным принуждением. Осознавая механизмы власти, социального воспроизводства и симуляции, индивид может переосмыслить свою жизнь не как набор готовых сценариев, а как поле этического и творческого эксперимента.

В **заключении** подводятся итоги исследования и намечаются перспективы дальнейшей работы.