

Міністерство освіти і науки України  
Київський національний університет імені Тараса Шевченка  
Факультет соціології  
Кафедра теорії та історії соціології

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему:

**«СОЦІАЛЬНА РЕГЛАМЕНТАЦІЯ ДИСЦИПЛІНАРНИХ ПРАКТИК ТІЛА  
(НА ПРИКЛАДІ ФІТНЕС-ПРАКТИК СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ  
МІСТА КИЄВА)»**

Спеціальність: 054 «Соціологія»

Освітня програма: «Соціологія»

Освітній ступінь: бакалавр

Кваліфікація: бакалавр з соціології

**Авторка:**

Франк Таїсія Олегівна, студентка 4 курсу

**Наукова керівниця:**

Соболевська Марина Олександрівна,  
доктор соціологічних наук, доцент

Бакалаврська робота допущена до захисту рішенням  
кафедри теорії та історії соціології

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021р.

Зав. кафедри \_\_\_\_\_  
підпис

**Київ 2021**

## Реєстрація

номер

дата

підпис лаборанта кафедри

## Рекомендовано до захисту

підпис наукового керівника

ініціали, прізвище наукового керівника

## Результат захисту

оцінка

дата захисту

## Голова ЕК

Підпис

ініціали, прізвище

## Члени ЕК

Підпис

ініціали, прізвище

підпис

ініціали, прізвище

підпис

ініціали, прізвище

підпис

ініціали, прізвище

## Секретар ЕК

підпис

ініціали, прізвище

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТІЛА ТА ТІЛЕСНОЇ ДИСЦИПЛІНИ В СУЧАСНІЙ СОЦІОЛОГІЇ.....	6
1.1 Проблематизація тіла в постструктуралістській оптиці .....	6
1.2 Тіло в перспективі структурного конструктивізму та хелсизму .....	11
Висновок до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. ОГЛЯД ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ФІТНЕС-ПРАКТИК ЯК ДИСЦИПЛІНАРНИХ ПРАКТИК ТІЛА .....	16
2.1 Гендерні аспекти фітнес-дисциплінації тіла .....	16
2.2 Фітнес-практики як проекція класового порядку .....	19
Висновок до розділу 2.....	22
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ДИСЦИПЛІНАРНИХ ПРАКТИК ТІЛА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ МІСТА КИЇВ НА ПРИКЛАДІ ФІТНЕС-ПРАКТИК	23
3.1 Дизайн дослідження.....	23
3.2 Результати дослідження .....	26
Висновок до розділу 3.....	42
ВИСНОВКИ.....	45
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	48
ДОДАТОК 1 Гайд глибинного інтерв'ю .....	53
ДОДАТОК 2_Приклад стенограми глибинного інтерв'ю .....	59

## ВСТУП

Напрацювання соціо-гуманітарних наук переконливо демонструють, що значення людського тіла не є суто біологічним та повноцінно розкривається в контексті соціальних відносин та соціальних норм. Соціальне означування тіла є характерним як для первісних суспільств, так і для сучасних суспільств. Це знаходить свій вираз в наданні значущої ролі тілу в різноманітні соціальних явищ – церемоніальних процесах, практиках естетизації, ідентичнісної маніфестації, заходах владного контролю, створеннях образів утопічних суспільств майбутнього тощо. Втім, саме сучасним суспільствам найбільше притаманний особливий підхід до тіла, заснований на бінарності понять “душа” та “тіло” та виявлений у численних індивідуальних, колективних та владних підходах до раціоналізації та механізації тілесності. На їх основі реалізуються прийоми дисциплінації та дресирування індивідуального та соціального тіла. Останні набули оформлення в євгенічних проектах ХХ сторіччя, інструментальному використанні тіл капіталістичним виробництвом, епідеміологічному контролю середовища та масовізації і комерціалізації спорту як санкціонованої дозвілєвої практики. У ХХІ сторіччі дисциплінарні очікування відносно параметрів та спроможностей тіла посилюються за рахунок глобального масштабу діяльності ВООЗ, стрімкому розвитку генетики та біологічних технологій, інтенсивному впливу медіа-образів тіла тощо. Крім того, управління тілом набуває гіпер-індустріальних форм: у 2020-му році прибуток національної фітнес-індустрії США складає десятки мільярдів доларів, а Великобританії та Німеччини – 6 мільярдів [IHRSА, 2020]. В Україні фітнес-галузь також активно розвивається: річний прибуток української фітнес-індустрії станом на 2019-ий рік становив 260 тисяч доларів, внаслідок чого Україна вже двічі років поспіль входила в європейські та міжнародні звіти про економічний розвиток фітнес-галузі [Fitness Connect UA, 2019]. Відповідно, **актуальність** цієї роботи полягає в необхідності соціологічного осмислення новітніх методів соціального контролю тіла та тілесного дисциплінування через фітнес-практики як виміру соціального буття.

**Ступінь наукової розробки теми:** проблематикою тілесності в соціології та дотичних науках займалися М. Мосс, К. Леві-Строс, Н. Еліас, М. Мерло-Понті, Е. Гуссерль, Д. Батлер, І. Гофман, Ж. Бодрійяр, Е. Гідденс, Ж. Дерида, М. Фуко, Ж. Дельоз, Ф. Гваттарі, П. Бурдьо, Р. Кроуфорд, П. Маркула.

**Об'єктом** у даній роботі є дисциплінарні практики тіла.

**Предметом** роботи є соціальна регламентація дисциплінарних практик тіла в сучасних суспільствах.

**Мета** роботи – виявлення соціо-культурних чинників раціонального контролю за тілесними формами в контексті дисциплінарних практик тіла.

Реалізація вказаної мети вимагає постановки та вирішення наступних завдань:

1. З'ясувати ключові теоретичні підходи, у світлі яких здійснюється соціологічна рефлексія над тілом як соціальним феноменом;
2. Окреслити концептуальні та понятійні засади соціологічного аналізу тіла та дисциплінації тіла;
3. Виявити та систематизувати результати соціологічних емпіричних досліджень дисциплінарних практик тіла на прикладі фітнес-практик;
4. Розробити дизайн дослідження дисциплінарних практик тіла в українському суспільстві на основі інтерв'ювання представників київського студентства, залученого у фітнес-практики;
5. На базі зібраного емпіричного матеріалу здійснити аналіз соціо-культурної специфіки стратегій дисциплінарного управління тілом серед київського студентства.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТІЛА ТА ТІЛЕСНОЇ ДИСЦИПЛІНИ В СУЧАСНІЙ СОЦІОЛОГІЇ

## 1.1 Проблематизація тіла в постструктуралістській оптиці

Постструктуралістський аналіз тіла як соціального явища пропонує багатогранний теоретичний доробок для соціологізації тілесного виміру людського буття. Даному теоретичному напрямку притаманна гносеологічна критичність відносно раціональної наукової парадигми Просвітництва та її продовження в епістемах ХХ сторіччя у вигляді мета-теорій “загальних законів” суспільного буття. З цієї причини праці постструктуралістських авторів виступають полем реалізації “епістеміологічного протесту” [Соболевська, 2014, с. 153]. Постструктуралістське теоретизування особливо прикметне вивченням соціальної влади, інтерпретованої як системи знань, генерованих та циркулюючих у суспільстві через функціонування дискурсу. Останній є комунікативним простором, у якому реалізуються мовленнєві події та комунікативні практики соціальних агентів, завдяки чому організовується та відтворюється певний спосіб тлумачення соціальної дійсності. Таким чином, на думку постструктуралістів, формується влада-знання, яка здатна латентно підпорядковувати та контролювати кожен мікро-рівень соціального буття, вкладаючи в соціальні відносини легітимовані дискурсом шаблони мислення, що інтеріоризуються індивідами в процесі соціалізації.

Постструктуралістський стиль теоретизування надав змогу викрити соціально-політичне значення тілесності як виміру реалізації знанневого соціального контролю. Француз М. Фуко сформулював чимало фундаментальних ідей у цьому напрямі дослідження. З них для соціологічної концептуалізації тілесності доцільно зосередитися на біовладі та пов’язаних з нею біополітикою та біо-управлінням, які однак неможливо висвітлити, досягнути та аналітично застосувати, не беручи до уваги загальний ідейний контекст праць Фуко.

Біовлада охоплює множину технік владного контролю населення як біологічної матерії та базується на раціоналізації людського біосу. Ця форма влади, стверджує Фуко, з ХVІІ сторіччя конституюється як протилежність суверенній владі,

що була заснована на праві суверена забирати життя або дозволяти жити суб'єкту. Фуко описує владу суверена як специфічну історичну юридичну форму, властиву суспільствам монархічного феодалізму, у яких влада реалізовувалася актом конфіскації – майна, часу, тіл та, власне, життя [Foucault, 1978, p. 136]. Однак у Новий час влада в західних суспільствах трансформується, перетворюючись з влади над життям-смертю суб'єкта у владу над вдосконалення життя соціального тіла населення засобами калькуляції. Фуко пропонує розглядати її у двох взаємопов'язаних формах: анатомо-політику людського тіла та біополітику населення. Анатомо-політика ототожнює тіло з машиною, робить покiрним, змушуючи відповідати статистично виведеним нормативам тілесних якостей; це здійснюється задля ефективної інтеграції індивіда в економічні процеси та відносини виробництва. Біополітика, у свою чергу, є стратегією адміністративного впливу на біологію населення, “механіку життя”, виражену в показниках розмножуваності, смертності, народжуваності, продовжуваності життя тощо; ці показники фіксувалися в динаміці та пильно відстежувалися владним апаратом. Необхідність у біополітичних техніках актуалізували стрімкі буржуазні та модерні зміни того часу, інтегральною для яких була потреба у “включенні тіл у машину виробництва та пристосування населення до економічних процесів” [Foucault, 1978, p. 141].

Природа суспільств біовлади відтворювалася в інституційно-дисциплінарних умовах університетів, шкіл, сім'ї, заводів, казарм, тюрем, лікарень тощо, де здійснювалося підкорення тіл біополітичною раціональністю – дисциплінування, нагляд та покарання тіл мали на меті культивування тілесних спроможностей, необхідних для підтримання встановленого соціально-політичного порядку.

Важливо зазначити, що у фуколдіанській перспективі влада є формою не репресивного, а нормалізуючого контролю – вона діє не через безпосередній примус індивідів до підкорення, а через заохочення до конформності та відповідності нормі. Відбувається це завдяки вищезгаданому збиранню апаратом управління інформації про біологічні процеси, властиві населенню, методами статистики, демографії, кримінології, медицини тощо. Ця інформація, постульована як раціональне наукове знання, формує основу для виведення категорій норми та девіації. Через

дискурсивне обрамлення реальності даними категоріями генерується спосіб інтерпретації соціальної дійсності, моралізується стан нормальності, а тим самим культивується прагнення індивідів до стану “нормальності”. Ці прагнення реалізуються через практики самонагляду, самоспостереження та самодисципліни суб’єкта, які підкреслюють латентну присутність впливу влади-знання в кожному аспекті буття. У “Народженні клініки” Фуко розвивав дане ідейне поле у контексті аналізу нового медичного знання, сформованого наприкінці XVIII сторіччя. Саме тогочасна медична раціональність розпочала генерувати “дискурс хвороб”, у рамках якого стало можливим окреслювати тілесну норму та тілесну девіацію, у відповідності до яких оцінюється тіло індивідуальне та тіло соціальне. Беручи до уваги важливість для біовлади певних тілесних здібностей населення для розвитку економіко-політичного потенціалу держави, підхід Фуко, врешті-решт, доводить до висновку, що медичне знання про тілесну норму та медична дисциплінація девіантного тіла є біополітичним знаряддям підтримки соціального порядку.

Звісно, Фуко не пропонує у своїх працях і лекціях логічно послідовну й узгоджену концепцію біовлади, розвиваючи її або безпосередньо, або фрагментарно та натяками у контексті вивчення різноманітних явищ – сексуальності, медицини, сходу капіталістичної ери, врешті–решт, біополітики тощо. Крім того, пізні напрацювання Фуко, пов’язані з вивченням “технологій себе” як практик самопізнання та самопіклування, зокрема через тіло, натякають на його гносеологічні переорієнтації та більш пильне вивчення волі суб’єкта, а не лише його дискурсивного формування; на жаль, внаслідок смерті дана лінія аналізу не змогла бути всеохопно розвинута цим нешаблонним дослідником. Попри все концепція біовлади пропонує соціології тіла значний евристичний ресурс, задаючи вектор соціологічній рефлексії над соціальними значеннями тіла та переконливо проблематизуючи тіло як об’єкт соціального контролю.

Неможливо зрозуміти дискурсивний модус соціальної реальності, не звернувшись до праць ще однієї відомої в постструктуралізмі постаті – Ж. Дериди. На жаль, його ідеями нехтують в абсолютній більшості соціологічних досліджень тіла, однак вони пропонують спосіб глибшого розуміння категоризуючих принципів, притаманних дискурсу нормативного тіла. Аналіз Деридою бінаризму



західної метафізики “децентрує” наукову структуру універсального знання, оголюючи її іманентні конфлікти та непослідовності у продукуванні значень. Домінантна бінарна опозиція західної науки, стверджує Деріда, формується навколо категорій “реальності” та “міфу”: наука позиціонує себе як словесного транслятора, тлумачника, об’єктивної реальності, формуючи логос як істинність; мова міфології у свою чергу спотворює сприйняття світу, створюючи міфос як фіктивність [Derrida, 1981, p. 53]. Таким чином ця бінарна опозиція структурує західний науковий логоцентризм, проблематизований Деридою.

Принцип, за яким формуються бінарно-опозиційні концепти, Деріда називає «жорсткою ієрархією», «у якій перший термін має пріоритет і перевагу, а другий – знаходиться у підпорядкуванні» [Andrews, 2006, p. 119]. Ця ієрархічність спостерігається як у класичному протистоянні «розуму» і «почуття», у якій перша смислова одиниця пріоритезована наявністю якості раціональності, а друга – її позбута, а тому знецінена, так і в опозиційності «нормального тіла» і «девіантного тіла», заснованій на присутності якості соціальної легітимності у першого і її відсутності у другого.

Категоріальну діалектику дискурсу нормативного тіла Деріда застосовував відносно розмитої дефінітивності слова “наркотики”. Тіло наркомана та спортивне тіло є антагоністично пов’язаними: «...спорт... представляється анти-наркотиком, антиподом наркотиків» [Деррида, 1989]. Тіло наркомана маргіналізовано відсутністю якості сили воли, а тіло спортсмена, завдяки присутності цієї якості, означено нормативним. Трансгресія смислових кордонів між даними поняттями відбувається через практики прийняття допінгових речовин спортсменами під час маніфестації ними свого тіла на спортивних подіях. Тіло спортсмена ідеалізоване натуралістськими спекуляціями як чисте тіло, сконструйоване чистою волею – обидва ці елементи є позначальниками нормативного тіла; тіло наркомана маргіналізовано як засмічене тіло, спотворене практиками невольової саморуйнації. Однак у випадку вживання допінгу спортсменами відбувається “хімічне протезування” їхнього тіла [Деррида, 1989], що конфліктує з ідеєю про тілесну чистоту та наближає його до ідеї про тілесний бруд, притаманний тілу наркомана. У такий спосіб масова свідомість зіштовхується з смисловою взаємозалежністю між

нормативним та девіантним тілом та намагається розрізнити їх заново; приклад цьому, пов'язаний зі вживанням допінгу, – численні скандали та довготривалі мовні ігри в процесі означування (не)наркотиків у директивах спортивних інстанцій.

Оскільки концепцію біовлади та дисциплінарного суспільства розробляв Фуко в історичній ретроспективі, тобто відносно європейських суспільств XVII–XX сторіччя, новітні форми соціального контролю тіла варто окреслити, застосовуючи ідеї Ж. Дельоза – ще одного видатного постструктуралістського теоретика. Вчений пропонував замислитися над тим, що під кінець XX сторіччя дисциплінарні суспільства починають переживати кризу та трансформуватися в суспільства контролю. Як було зазначено вище, дисциплінація індивідів у модерних суспільствах відбувалася за рахунок диверсифікації інституціональних просторів (заводів, лікарень, тюрм тощо), які виступали специфічними локалами, де впорядковувалося соціальне буття. Ці простори, хоча й були фізично ізольованими, перерваними, зв'язувалися у загальний соціетальний контекст “мовою аналогій” – усі вони створювалися за єдиним принципом дисциплінарної організованості. Натомість, у суспільствах контролю влада стає алокальною, просторово дисперсною, континуальною, не відчуваючи більше потреби в просторовій фрагментації. Дельоз стверджує, що ця мутована влада функціонує за допомогою “мови коду”, підводячи до аргументації ключової ролі кібер-технологій та електронних механізмів у цих процесах. Кордони між дисциплінарними просторами розмиваються кодом, перетворюючи їх в одну субстанцію і, врешті-решт, руйнуючи саму їхню суть. Індивід в таких суспільствах, як неподільна індивідуальність, стає дивідуумом, диференційованим закодованою інформацією.

Комп'ютери, як машинний вимір суспільств контролю за словами Дельоза, дають можливість виникнути та функціонувати універсальним комунікаціям, таким чином забезпечуючи та оформлюючи діяльність неперервного контролю цифровими механізмами. У таких умовах контроль категорією нормативності здійснюється диктатом цифр та шифрів, які перетворюють нормативне та форми відхилення від нього у код. Тіло в таких суспільствах також інформатизується та оцифровується, стаючи транслятором певного роду даних. Це проявляється в кодуванні тіла агентами біовлади, що є продовженням процесу цифрового стиснення реальності в

суспільствах контролю, на думку канадської дослідниці тіла П. Маркули. Аргументує вона це твердження на прикладі дискурсу епідемії ожиріння: глобальні комунікаційні потоки дають можливість запустити безкінечну артикуляцію ожиріння як проблеми, а різні засоби кодування релевантної до цієї «проблеми» біологічної інформації стають знаряддям соціального контролю. Такими засобами кодування виступають «ІМТ, рівень холестерину, частота серцевих скорочень, рівень цукру в крові, рівень інтенсивності фізичного навантаження та рівень ризику захворювань серця та діабету» [Markula, 2008]. Показовими для цієї ситуації є також цифрова нормативізація таких тілесних процесів, як харчування (необхідна кількість калорій або прийомів їжі), сон (необхідна кількість годин сну), рух (необхідна кількість хвилин, присвячених фізичній активності, та ступінь її інтенсивності, закодований значеннями частоти пульсу). Ці нормативні діапазони відтворюються в різноманітних медіа-кампаніях громадського здоров'я – дискурсивній стратегії біовлади; вихід за рамки цього діапазону маргіналізується у квантитативних термінах ризикованості, а завдяки глобальним комунікаційним хвилям масова свідомість безупинно насичується відповідною інформацією. У суспільствах контролю біовлада дисциплінує тіло як нумеризовану матерію.

Ключовою характеристикою підходу всіх вищезгаданих постструктуралістських дослідників є специфічний варіант розуміння влади, – не як репресивної субстанції, а як дифузно розсіяного знання, що організовує мережу соціальних відносин. Таке бачення відмовляє в існуванні індивідуальній агентності у взаємодії з дискурсом норми, а також нехтує соціо-структурними чинниками конструювання режиму правди, зокрема пов'язаного з нормативізацією тіла. Інтеграція суб'єктності в сучасні соціологічні дослідження соціального порядку була здійснена особливим напрямком у постструктуралізмі – структурним конструктивізмом.

## **1.2 Тіло в перспективі структурного конструктивізму та хелсизму**

Структурний конструктивізм як соціологічна парадигма був започаткований та розвинутий французом П. Бурдьо, якого ще називають представником синтетичної теорії – його дослідницькі орієнтації спрямовані на синтез основних

положень структурних та агентних теоретичних парадигм. Учений розвиває концепцію дворівневості соціальної реальності: перший рівень складають соціальні відносини, у ході яких здійснюється розподіл матеріальних та символічних ресурсів – капіталів; другий рівень конфігурують ментальні конструкти соціальних агентів, тобто способи мислення індивідів та їхнє сприйняття навколишнього світу. За Бурдьо соціальне буття відтворюється завдяки комплементарній дії тих структурних сил, що конституують життя індивідів, та інтерпретації цих сил останніми.

Медіумом цих двох рівнів, що забезпечує їх синергізм у продукуванні соціального світу, є габітус – авторський концепт Бурдьо, який він пояснює термінами “структури структурованої та структури структуруючої” [Бурдьє, 1979]. Конкретно говорячи, габітус – це продукт індивідуального досвіду прожиття певних соціальних відносин, організованих в контексті соціальної структури. Досвід цей неусвідомлено засвоюється як принципи оцінювання навколишнього світу, схема знань про нього і як мотивації до специфічних дій у майбутньому. Габітус індивіда поєднує дискретні минуле, теперішнє та майбутнє в єдине і неділиме ціле.

Тіло є безпосереднім габітуально сконструйованим явищем. Соціальний агент діє (реалізує практики) тілесно – тіло стає носієм того зв'язку, який габітус забезпечує між структурним та суб'єктивним. Досить ілюстративно цей зв'язок дають змогу продемонструвати категорії соціального класу та стилю життя, які є одними з ключових для доробку Бурдьо та активно застосовувані ним у контексті вивчення практик спорту. Про останні соціолог пише: «Можна допуститися серйозних помилок, намагаючись вивчати спортивні практики (мабуть, частіше, ніж за вивчення будь-якої іншої практики, оскільки їхнім фундаментом та об'єктом є тіло, що синтезує агента *par excellence*, інтегрує все, що його складає) і не поміщаючи їх в універсум пов'язаних з ними практик, тому що їхнім спільним походженням є система смаків та уподобань – класовий габітус» [Bourdieu, 1978, p. 834]. У бурдіанській логіці тіло, як заручник габітусу, у його статичі і динаміці, є транслятором класового походження. Таким чином тіло, як і спорт, політизуються і наповнюються значеннями в контексті розподілу ресурсів у суспільстві.

Класові демаркації проводяться соціальними агентами у різноманітних соціальних полях, зокрема в спорті та інших сферах використання тіла. Їхньою основною функцією є формування та дотримання соціальної дистанції між різними позиціями, що займають індивіди та соціальні групи, у соціальному просторі. Класові відмінності є можливим пояснити в термінах концепції капіталів, які можна розуміти як потенціал досягнення та реалізації соціальної влади на основі володіння певними ресурсними можливостями. Бурдьо розрізняє три ключові форми капіталу: економічну, культурну, соціальну. Економічним капіталом є доступ агента до матеріальних благ; культурний капітал – це наявність у нього певного роду знань, манер, смаків, уподобань та характеристик стилю життя; соціальний капітал – це мережа його соціальних зв'язків та інтегрованість у певні соціальні організації. Особливістю саме культурного капіталу є те, що «Накопичення культурного капіталу...передбачає процес втілення в тілесні форми...» [Бурдьє, 1983]. Культурний капітал включає в себе спорт, оскільки останній реалізується тілесним формами і реалізовує тілесні форми; крім того, він є складовою певного стилю життя, виявом специфічних уподобань стосовно тіла та способів ним рухатися, знань про тіло, про можливості і результати певних видів спорту. Бурдьо наглядно це проілюстрував на прикладі власних досліджень класового розподілу практик спорту у Франції. За їх результатами він доходить висновку, що практики спорту є інтегральною частиною загального праксису культурного споживання – чим більшим об'ємом культурних ресурсів володіє соціальний агент, тим більш осмислено та результато-орієнтовано (відносно тіла та самопрезентації) є його практики спорту [Bourdieu, 1979]. Тіло, таким чином, та практики тіла інтерпретуються як маркер класових знань та смаків – тобто стають візуальною формою виразу культурного капіталу. До таких ж результатів доходить американський дослідник К. Стемпель, який підтвердив кореляцію між вищою освітою та включеністю в спорт вже в американському суспільстві, вказуючи, окрім того, що американський домінуючий клас, на відміну від французького, не демонструє снобізму щодо масових спортивних заходів. З урахуванням цих тенденцій соціолог приходить до висновку, що спорт у всіх його варіаціях стає фундаментальною складовою стилю життя домінуючого класу в Штатах, згадуючи

початок академічної дискусії довкола нової здоров'єцентричної класової ідеології хелсизму [Stempel, 2019, p. 39].

Точкою відліку цієї наукової зацікавленості стала публікація статті Р. Кроуфорда «Хелсизм та медикалізація повсякденного життя». У ній американський вчений наголошує на появі нового типу соціальної свідомості в американському суспільстві, ядром якої є орієнтація на покращення та оптимізацію стану свого здоров'я завдяки дисциплінованому стилю життя. На думку Кроуфорда, однією з визначальних рис цієї свідомості є її класовий аспект, оскільки вона характерна представникам середнього та вищого класів та не розповсюджена в кругах робочого класу. Іншою ключовою особливістю хелсистської свідомості є ігнорування відповідальності інститутів держави та медицини за індивідуальне та громадське здоров'я та гіпер-акцент на вольовому контролі індивідом свого життя: «Хелсизм признає... що проблеми зі здоров'ям можуть виникати поза індивідом... але оскільки ці проблеми є також поведінковими, їх вирішення виводиться в сферу індивідуального вибору» [Crawford, 1980, p. 368]. Іншими словами, (не)можливість розвитку девіантного стану тіла стає аспектом контролю власної екзистенції індивідами.

Коли здоров'я визначається як питання персональної волі, проблеми з ним сприймаються як інформація про особистість індивіда – захворювання трактується як свідчення провалу та неуспішності. Таке сприйняття підкріплює біополітичний дискурс, який виводить здоров'я в площину соціального обов'язку. Такі практики тіла, як куріння, споживання алкоголю і наркотичних речовин, харчові вибори, низький рівень фізичної активності, проміскуїтетна сексуальна поведінка, висвітлюються в державних та приватних медіа в термінах ризиків – не лише для індивіда, а й для всього суспільства, оскільки інтерпретуються як загроза здоров'ю оточуючих і майбутня причина навантаження на податкову систему і медицину [Crawford, 1980]. У такому контексті девіантні тіла, тіла з хворобами, стають свідченням морального нігілізму та соціальної безвідповідальності їхніх власників – і саме через цю моралізаторську риторику здорове тіло стає соціальним і культурним імперативом. Таким чином, можна стверджувати, що новітній біополітичний контроль здійснюється за посередництва ряду ідеологем, що

циркулюють у медіа-дискурсі: здоров'я як індивідуального проекту, як результату певних практик тіла, оформлених у здоровий стиль життя, обирати та підтримувати який є біогражданською відповідальністю. Однак відповідна риторика відтворюється мовою самоактуалізації, сформованою домінантним класом. Індивіди, стиль життя та тілесність яких не відповідає визначеним нормам, стають новими маргіналами.

## **Висновок до розділу 1**

Концептуальна схема для аналізу контролю тіла формується в контексті постструктуралістських теорій. Згідно з концепцією біовлади Фуко тіло виступає об'єктом соціо-політичного контролю, здійснюваного через дискурсивну нормативізацію певного тілесного стану, бажаного для підтримки соціального порядку та виведеного за рахунок наукових калькуляцій. Концепція суспільств контролю з їхніми оцифрованими універсальними комунікаціями, сформульована Ж. Дельозом, проливає світло на те, як біовладний контроль набуває глобального та неперервного характеру в сучасних умовах. Критичний підхід Ж. Дериди до жорстко ієрархізованого бінарizmu західної науки надає розуміння, як категорії нормативного та девіантного тіла функціонують в експертному та повсякденному дискурсі.

Відтворення образу нормативного тіла в соціальних відносинах, а також класова детермінованість практик тіла та уявлень про бажане тіло, викриває аналітичний підхід до соціальної реальності П. Бурдьо завдяки поняттям габітусу та культурного капіталу. Класова проблематика розвивається і в працях Р. Кроуфорда через концепцію хелсизму, яка розкриває здоров'єцентричний стан свідомості домінантного класу, а також ідеологічний режим, за якого здоровий стан тіла визначається як моральний імператив та результат самодисципліни. На даному теоретичному ґрунті дисциплінація тіла продовжує вивчатися як феномен сучасного суспільства.

## РОЗДІЛ 2. ОГЛЯД ЕМПІРИЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ФІТНЕС-ПРАКТИК ЯК ДИСЦИПЛІНАРНИХ ПРАКТИК ТІЛА

### 2.1 Гендерні аспекти фітнес-дисциплінації тіла

У сучасних суспільствах, за ситуації надання здоров'ю статусу гіпер-цінності, дресирування тіла спортом та фітнесом постулюється як один з найважливіших методів тілесного контролю завдяки синергічній дії медичного та медійного дискурсів. Як про це розмірковує П. Маркула, у медичній інтерпретації фізична активність, видом якої є фітнес-практики, розглядається як лікувальний і профілактичний підхід до хронічних захворювань на кшталт ішемічної хвороби серця, гіпертензії, діабету та ожиріння. У поп-медіа лікувально-превентивний потенціал фітнес-практик згадується як один з аргументів для трансформації зовнішності у відповідності до соціальних стандартів худоби [Markula, 1997]. Оскільки фітнес-практики уможлиблюються за допомогою тіла і через тіло, що є транслятором не лише статусу здоров'я індивіда, а і його гендерної ідентичності та класової належності, переплетіння цих характеристик у смисловому обрамленні фітнес-практик стає неминучим. Відповідно, у сучасних дослідженнях, предметом яких є фітнес-практики в контексті хелсистських цінностей, категоріям гендеру та класу приділяється вагоме значення.

Одним із аспектів нормативного тіла є конвенційні естетичні ідеали, роль гендеру у формуванні яких складно переоцінити. Сучасним гендерованим еталонам краси західних суспільств притаманна наступна специфіка: як, наприклад, свідчить якісне дослідження ідеалів тіла норвезького суспільства, уявлення про естетичне фемінне та маскулінне тіло зливаються з ідеалами здорового тіла [Rysst, 2010]. До прикладу, та кількість м'язової тканини в тілі, що відповідає канону краси, інтерпретувалася респондентами водночас і як маркер задовільного статусу здоров'я.

Переплетіння уявлень про тіло естетичне та тіло здорове серед жінок знаходить своє підтвердження і в дослідженні онлайн-культури фітнесу [Jong, 2016]. Під останнім мається на увазі взаємодія молодих жінок з контентом про «здоров'я» та «фітнес», який продукують інформаційні площадки, створені на базі сайтів



Facebook та Instagram. На цих площадках образ естетико–нормативного жіночого тіла засновується на ідеях атлетичності та спортивної тренуваності, ототожнених зі здоров'ям. Дані цих досліджень свідчать про те, що сучасна нормативна форма жіночого тіла визначається як результат цілеспрямованого та усвідомленого жінками вибору досягти та підтримувати «здорову» спортивність. Для здійснення цього необхідно докладати специфічні фітнес-зусилля, з приводу яких жінкам надається певний інструктаж медіа-агентами. Дункан та Клос пропонують класифікувати цей медійний інструктаж як форму біопедагогіки, що проявляє себе в ширшому біополітичному контексті [Duncan, 2012]. Ці дослідники провели дискурс-аналіз популярних американських жіночих журналів про фітнес та красу і дійшли наступного висновку: дискурс тілесної трансформації за допомогою фітнес–практик (а також дієтичних) є фундаментально важливим для розуміння сучасної специфіки продукування фемінних тіл. Окрім того, цей дискурс набуває ще більшої легітимності в епоху «епідемії ожиріння» за рахунок естетизації здоров'я та здоров'єзації стрункості.

Значно рецептивними до цього дискурсу виявилися учениці середньої школи в Англії, для яких “успішне дівочтво (girlhood)” стало проектом конструювання здорової тілесності, у чому фітнес-практики відігравали одну з ключових ролей [Clark, 2016]. Визначення інформантками здорового тіла та стрункого тіла зливалися воедино та створювали специфічні шкільні тілесні ієрархії, у рамках яких «нездорові» тіла піддавалися маргіналізації, а повність та жир стигматизувалися.

Технології маскулінності також переоформлюються за ситуації біополітичної війни з жиром. Сучасний естетико-нормативний образ чоловічого тіла був проблематизований у крос-культурному дослідженні, респондентами якого стали студенти університету Алабами – євро-американці та південно-корейці [Monoscello, 2019]. Це дослідження демонструє, що інформанти обидвох субгруп сприймали жир як категорично небажаний параметр чоловічого тіла. Однак модель ідеального чоловічого тіла та спосіб негативізації жиру в її рамках, стверджує дослідник, є сутнісно різними. Західна модель чоловічого тіла сформована в хелсистській парадигмі, у рамках якої жир несе конотації хворобливості та свідчить про моральну безвідповідальність та соціальну небезпечність товстих чоловіків. Натомість,

корейську модель автор називає лукістською: для цієї групи інформантів досягнення та підтримання певної зовнішньої самопрезентації, у даному випадку стрункої, свідчить радше про естетичну організованість індивіда, тактики грумінгу, і не пов'язується зі статусом здоров'я та біограмадянськими ідеями. Розрізнення це проявлялося у використувуваних інформантами лексемах для пояснення небажаності жиру в чоловічому тілі, які були зібрані та угруповані методами аналізу культурного домену та аналізу резидуальної згоди. Ці висновки є важливими, однак амбіційними з огляду на обмеженість вибірки лише студентами і лише одного університету. У такій ситуації постає питання про необхідність подальших досліджень стратегій інтерпретації здоров'я в незахідних культурних контекстах для отримання більш глибокого розуміння біокультурних особливостей різних суспільств.

Здоров'є-орієнтованість додає нового сенсу історичній вписаності чоловічого тіла та маскулінної ідентичності в спорт. На цьому наголошує австралійська дослідниця фітнес-режиму “Кроссфіт” М. Наш, зазначаючи культивування кроссфіт-тренерами гіпер-маскулінної атмосфери через апеляцію до мілітаристської дисципліни та перемоги болю та страждання [Nash, 2017]. З інтерв'ю з тренерами—чоловіками стає очевидно, що кроссфітери постійно піддаються самоспостереженню і тренерському та командному спостереженню через оцінку зовнішності відповідно до маскулінних естетичних норм та інструментальні тілесні спроможності (швидкість та об'єм піднятої ваги). Авторка виводить у площину дискусії проблематичність цієї фітнес-культури з огляду на властиву їй екстремізацію ідей про необхідні тілесні спроможності, інтерпретовані як маркер здоров'я, та їхнє хелсистське моралізоване обрамлення.

У залишку можна підозрювати, що нормативні очікування стосовно тіла формуються на перехресті хелсистських постулатів та гендерних естетичних ідеалів. Гендерно специфічні фітнес-практики виступають як один з найважливіших засобів досягнення нормативного тіла. Однак наразі нічого не відомо про те, яким пріоритетом наділені категорії здоров'я, стрункості та атлетичності в уявленнях про тіло гендерно некомфорних груп населення (наприклад, трансгендерних або квір-людей). Соціо-культурні детермінанти смислових форм, яких набуває ідея здоров'я,

можна зрозуміти більш глибоко за рахунок розширення предметного поля майбутніх досліджень, респондентами яких стали би гендерно-варіантні індивіди, а також, як було зазначено вище, представники різних культур та суспільств, зокрема українського, відносно якого соціологічних досліджень дисциплінації тіла виявлено не було.

## **2.2 Фітнес-практики як проекція класового порядку**

Як попередньо зазначалося, спорт, а отже і фітнес-практики, є формою культурного капіталу та похідною класового габітусу. Класово специфічною також є хелсистська свідомість, характерна представникам середнього та вищого класів. Так, неспортивні «нездорові» тіла зі значною кількістю жиру патологізуються та маргіналізуються як результат біополітичного контролю, однак оскільки спорт, фітнес та здоров'я є питанням у значній мірі класовим, у соціології сформувалася ніша досліджень нерівностей у стані здоров'я (health inequalities).

За результатами британського когортного дослідження, предметом якого була динаміка показників ІМТ дітей та підлітків різного соціо-економічного походження за період з 19460-го до 2001-ий роки, виявилось, що у ХХІ столітті діти з сімей робочого класу почали демонструвати більшу вагу, ніж діти з сімей висококваліфікованих професіоналів, що змінило тенденцію минулого сторіччя. Виносячи на обговорення результати, автори згадують, що в пізніше народжених когортах була, зокрема, зафіксована нерівність у ступені фізичної активності дітей [Bann, 2018]. Більш глибоке розуміння цього феномену можна віднайти в попередньо проведеному британському дослідженні в якісній методології, предметом якого стала фізична активність дітей з неповних сімей з низьким доходом [Quarby, 2011]. Спираючись на його результати, можна стверджувати, що нестача економічного та соціального капіталу таких сімей здійснює обмежувальний вплив на спортивний розвиток дітей, хоча й вони інтерналізували норми (біо)педагогічного хелсистського дискурсу, організованого як у школах, так і в різних неформальних контекстах [Quarby, 2011]. Ідеї Бурдьо щодо сумісного впливу габітусу, капіталу та соціального поля на практики індивідів було використано авторами як аналітичний інструмент для пояснення механізмів, що

лежать в основі формування неусвідомлених преференцій дітей (габітус) бути менш фізично активними. У свою чергу, ці преференції впливають з сімейної докси та низько-ресурсного сімейного середовища (соціальне поле) – наприклад, обмеження сімейного дозвілля переглядом телевізора в таких сім'ях демонструє їхній дефіцитний ресурсний потенціал (капітали).

Вплив різних класових культур на фізичну активність дітей підтверджується дослідженням, проведеним у трьох британських школах, де навчаються учні з сімей різного соціо-економічного статусу [Wilthshire, 2017]. Згідно з його висновками діти нижче-класового походження вибирають практики спорту, організовані в анархічній, позаінституційній, позашкільній, формі (це, наприклад, гра в дворовий футбол). Натомість, діти з середнього та вищого соціального класу надають перевагу дисциплінарній фізичній активності у форматі шкільних занять фітнесом, а також прагнуть регулярно підтримувати на високому рівні свою атлетичність. Ці різні вподобання щодо форми тілесного руху серед учнів є сформованими їхнім класовим габітусом. Високий рівень рецептивності забезпечених учнів до риторики хелсизму, відповідно до якої фітнес є систематично необхідною практикою тіла, та опозиційність менш забезпечених учнів по відношенню до хелсистського дискурсу також є класовою габітуальною схильністю. Остання відтворює нерівності в ступені фізичної активності серед представників різних класів ще зі шкільного віку. Беручи це до уваги, автори дослідження дискутують з приводу проблематичного дискурсу кампаній громадського здоров'я, що апелює до хелсистського примату індивідуальної відповідальності за здоров'я та є нечутливим до класового питання.

Подібна критична позиція притаманна й американським дослідникам, що займалися вивченням латиноамериканських мігрантських спільнот у США, які стали об'єктом впливу кампанії «Let's Move», організованої на той час Першою Леді М. Обамою [Greenhalgh, 2014]. Фоновим супроводженням реалізації цієї кампанії є публічна риторика про руйнування американської нації епідемією ожиріння та економічні тягарі цієї «епідемії». Такий дискурсивний клімат стимулює появу в латиноамериканських мігрантів (серед яких є багато індивідів з «надто високими» показниками ІМТ) відчуття тілесної тривоги та інтеріоризацію ними ідентичності поганого біогромадянина. Ці знахідки піддають критиці біопедагогічну

ціль кампанії «Let`s Move» та їй подібних – ліквідувати медичну неграмотність та недбалість відносно стану тіла, розповсюджених, як вочевидь помилково вважається, серед представників цих спільнот. Етнографічні дослідження авторів вказують на те, що, не дивлячись на усвідомлення латиноамериканцями свого біостатусу маргіналізованої групи та значущі тілесні зусилля його позбутися, подолання структурних бар'єрів на шляху до «здорового» фітнес- та дієтарного режиму, яке модулює струнке спортивне тіло, виходить за рамки індивідуальної та колективної агентності, а також медикалізованої тілесної ерудиції. Відповідними бар'єрами є: дефіцит фінансів, харчова нестабільність, економічна недоступність фруктів та овочів, широка розповсюдженість дешевого фаст-фуду, відсутність часу на приготування їжі вдома, досвід мігрантської переадаптації, соціальна ізоляція тощо.

Таким чином, сучасні дослідження демонструють, що залученість у практики спорту, як і півсторіччя тому, досі залежать від габітуальних диспозицій та культурного капіталу представників різних класів. Однак у суспільствах контролю біополітичне універсальне комунікування хелсистських цінностей та маргіналізації жиру створює нормативні умови, у яких включеність у дисциплінарні практики тіла, зокрема фітнес-практики, є легітимною стратегією життя. Інтеріоризація відповідних норм та цінностей, дійсно, залежить від класової позиції індивідів, і цей фактор оформлює відмінності в рівні фізичної активності серед представників різних класів. Однак, імовірно, за ситуації континуального медіа-контролю тіл більш вагомим фактором впливу на залученість у фітнес-режим та можливість досягнення спортивного тіла є структурні обмеження на кшталт дефіциту коштів, системи соціальної підтримки та доступу до спортогенної інфраструктури. Представники нижчого класу, навіть за умови рецептивності до біополітичного дискурсу, обділені матеріальними та символічними ресурсами, що дозволяють конструювати нормативну тілесність, на відміну від представників середнього та вищого класів. Однак ця структурно детермінована неможливість трактується як медична неграмотність та біограмадянська безвідповідальність.

## Висновок до розділу 2

Емпіричний доробок у сфері досліджень дисциплінування тіла за допомогою фітнес-практик акцентує увагу на тому, що останні набувають культурного сенсу як стратегія досягнення нормативного «здорового» тіла в сучасних західних суспільствах. Гендерно-орієнтовані дослідження спрямовують на висновок, що гендерна естетико-нормативна тілесність у західних країнах обов'язково включає в себе відповідність сучасним ідеалам здорового тіла. Фемінне та маскулінне тіло повинно бути «здоровим» (містити якомога менше жиру та бути спортивним), а тобто розглядається радше як результат слідування певному тілесному регламенту (наприклад, фітнес-режиму), аніж як природно задані тілесні особливості. Класовий аналіз дисциплінарних практик тіла підкреслює, що ідеї самодисципліни та нездорового статусу тіла є тими дискурсивними конструктами, якими хелсистська мораль та риторика біограмадянських обов'язків маргіналізує представників нижчого класу за девіантну тілесність і неслідування фітнес- та харчовому регламенту. Біополітичні кампанії покращення статусу «здоров'я» (зменшення ваги) серед спільнот, що класифікуються як групи ризику, націлені на інтенсифікацію хелсистського дискурсу в рамках інституцій, з якими вони взаємодіють, та на апеляцію до морального обов'язку індивіда слідувати практикам здоров'я (фітнес- та дієтарним практикам). Однак, оскільки структурні перешкоди до праксису здоров'я виходять за рамки біопедагогічного впливу та локусу контролю окремого індивіда, ці кампанії виявляються як неоптимальною стратегією зменшення нерівності у стані здоров'я (ступені фізичної активності зокрема), так і стигматизують тіло бідності на владному рівні.

## РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ДИСЦИПЛІНАРНИХ ПРАКТИК ТІЛА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ МІСТА КИЇВ НА ПРИКЛАДІ ФІТНЕС- ПРАКТИК

### 3.1 Дизайн дослідження

З огляду на активну соціологічну інтервенцію у вивчення феномену здоров'я та здорового тіла в західних наукових колах, постає питання про необхідність зібрання українського емпіричного матеріалу для пояснення відповідних соціальних фактів у пострадянському контексті. Ще більш актуальним це стає, коли до уваги береться посилена експозиція індивідів впливу новітніх мас-медіа, сформованих цифровою культурою та широким доступом до інформаційних технологій. У таких умовах виникає особлива дискурс-система, яка створює образ нормативної тілесності, формує знання про здоровий стиль життя, розповсюджує інформацію про спортивні події тощо. Залученість у різноманітні фітнес-режими та здорові стилі життя визначаються як “глобальні рухи”, враховуючи мільярди доларів прибутку, що генерує фітнес-індустрія, та стрімку поширеність фітнес-клубів та тренажерних залів на майже всіх континентах світу [Andreasson, 2014, р. 1]; описані глобальні тренди цілком характерні і для України, в якій щорічно зростає чисельність фітнес-об'єктів, а фітнес стає прибутковою галуззю [Fitness Connect UA, 2019]. Недоцільним буде пропускати повз увагу також існування свого часу сильної спортоцентричної біополітичної традиції Радянського Союзу [Петкау, 2014], після розпаду якого особливості соціального конструювання образу здорової тілесності в Україні не до кінця зрозумілі та вивчені. Виявлення способу осмислення здорового та нездорового тіла сучасними українцями, зокрема ті значення, якими вони наділяють практики спорту та фітнесу, дозволяє визначити нові форми біополітичної регламентації життя, актуальні для нашої країни.

Оскільки характер такого дослідження є розвідувальним, а попередні гіпотези не формуються з огляду на емпіричну маловивченість цієї проблеми в українських реаліях, було обрано якісну дослідницьку стратегію. Якісні методи збору даних, по-перше, дозволять якомога точніше віднайти смислові

характеристики та ідейну специфіку дисциплінарних практик тіла українців, а по-друге, є традиційними для даної дослідницької площини.

Розпочати це емпіричне розвідування можна з вивчення окремих соціальних груп для виявлення різних соціо-демографічних та соціо-культурних особливостей біополітичного контролю та ступеню інтерналізації норм західного хелсистського дискурсу. Фокусом даного дослідження обрано студентів київських університетів віком 17-25 років. Така вибірка продиктована ситуацією включеності столичної освіченої молоді одночасно в локальний український контекст та в західний медійний дискурс і ситуації інтеркультурної комунікації завдяки розвитку в її представників полікультурних компетенцій під час освітнього процесу. За ситуації культурної дифузії київські студенти можуть стати першочерговими носіями нових культурних зразків та еталонів мислення, зокрема хелсистських орієнтацій, які мають потенціал з часом набувати більш масового характеру.

Отже, об'єктом цього дослідження є київська студентська молодь, а предметом – дисциплінарні практики тіла київської студентської молоді.

*Дисциплінарні практики тіла* визначено як прийоми та методи тілесного конструювання, ключовою особливістю якого є контролюючий та раціоналізований вплив на тіло з метою досягнення чітко визначеного тілесного стану. Відповідний вплив на тіло здійснюється у контексті певного *тілесного регламенту*, який упорядковує специфічні практики *формування бажаного тіла*.

Оскільки сучасна бажана та соціально нормована тілесність визначається через поняття “здоров’я”, широкого розповсюдження та поцінування набувають практики здоров’я – вид дисциплінарних практик тіла, слідування яким викликано орієнтацією індивіда на досягнення здорового стану тіла. Спираючись на дослідження та праці західних вчених, є можливим визначити, що регламентація руху тілом у формі фітнес-практик, а також раціоналізація харчування у вигляді дієтарних практик є засадничими для сучасної здоров’є–



орієнтованої дисциплінації тіла; крім того, фітнес-практики та дієтарні практики найчастіше постулюються медичною спільнотою як пріоритетні форми здійснення повсякденного самоконтролю тіла. З огляду на це є необхідним вивчати специфіку тлумачення та означування здорового тіла та дисциплінарних практик тіла, фітнес-практик зокрема, в українському суспільстві.

Метою дослідження є опис особливостей та значущих характеристик дисциплінарних практик тіла та фітнес-практик київської студентської молоді. Відповідно теоретичному підґрунтю роботи та результатам наведених західних досліджень були сформовані наступні дослідницькі питання:

1. У який спосіб к.с.м. трактує поняття «здорове тіло»?
2. Як описує к.с.м. здорове жіноче тіло?
3. Як описує к.с.м. здорове чоловіче тіло?
4. Яким практикам здоров'я слідує к.с.м.?
5. Яким фітнес-практикам слідує к.с.м.?
6. Яким чином к.с.м. піддає регламентації рух тіла в рамках фітнес-практик?
7. Які класові диспозиції представників к.с.м. формують їхню включеність у фітнес-режим?
8. Які соціально значимі аспекти феномену здоров'я виділяє к.с.м.?

Методом збору даних було обрано глибинне напівструктуроване інтерв'ю, оскільки закладена в нього індивідуальність підходу до кожного з інформантів надає змогу отримати максимально повний діапазон думок та їх пов'язаність з біографічними нарративами індивідів, що є відповідним меті та дослідницьким питанням дослідження. Гайд інтерв'ю був поділений на 5 блоків, організованих у відповідності до сформульованих дослідницьких питань. Усі інтерв'ю проводилися в онлайн-форматі на базі платформи “Zoom” з включеною веб-камерою, а також за попередньою згодою інформантів були записані у відеофайл, у якому інформант підтверджує свою згоду на запис розмови та подальше використання наданої ним інформації в дослідницьких цілях. Усього було проведено 9 інтерв'ю, які продовжувалися від 45-ти хвилин до 1.5 години, у

середньому – 1 годину. У дослідженні взяли участь 5 чоловіків та 4 жінки, які є студентами КНУ ім. Т. Шевченка, МАУП, НМУ ім. О. Богомольця, НАОМА, НаУКМА та КПІ ім. І. Сікорського. Задля збереження конфіденційності інформантів їхні імена в аналізі були змінені на псевдоніми.

З усіма інформантами в мене попереднього знайомства не було, а доступ до них з'явився завдяки рекомендаціям знайомих після пояснення їм мети дослідження та критерією відбору інформантів – включеність у фітнес–режим. Останнє трактувалося як наявність у індивіда раціональної установки на здійснення певного об'єму і виду фізичної активності та її регулярна реалізація. Конкретно говорячи, індивід визначався як відповідний критерію відбору, якщо він свідомо та регулярно виділяє час на заняття в залі, бігом, довгі прогулянки тощо. Індивіди, тілесний рух яких є ними не контрольованим та малоусвідомленим, більш хаотичним, у вибірку включені не були. Етап збору даних тривав з листопада 2020-го р. до березня 2021-го р.

Методом аналізу даних було обрано тематичний аналіз, за допомогою якого були віднайдені повторювані інформантами ідеї, погляди та патерни поведінки, що оформлюють спільний для них соціальний контекст, у рамках якого санкціонуються стратегії тілесної дисциплінації.

### **3.2 Результати дослідження**

#### **Сенсосфера поняття “здоров’я”**

У відповідях інформантів прослідковуються два смислові виміри, у рамках яких вони формують своє уявлення про здоров’я. Перший – це **“здоров’я як об’єктивний стан тіла”**, який сприймається через дві базові ідеї: “витривале тіло” та “рівновага організму–системи”.

Витривале тіло визначається через спроможність та готовність до перенесення фізичних навантажень, наведені приклади яких прив’язані як до руху тіла в побуті (різні види переміщення в просторі, які можна здійснити без

сторонньої допомоги, з метою виконання повсякденних задач), так і до фітнес-практик (на кшталт бігу):

*“Ну знаєш, тут якби чисто візуально мене попросили провести якийсь тест на здоров’я людини, то це, ймовірно за все, був би, напевно, біг чи якась така тожє функціональна вправа... І ось після цього вже можна, звісно, щось стверджувати” (Михайло)*

У цьому ідейному контексті здоров’я ототожнюється з тілесною здатністю бути мобільним та готовим впоратися з певним фізичним напруженням, а тобто з тілесно незалежним освоєнням життєвого простору.

Ідея рівноваги організму-системи апелює до твердження про те, що в тіла є певне природне апріорі, натуралістично прописаний режим функціонування; коли тіло працює у відповідності до цього режиму, “без збоїв”, то цей стан і характеризується як здоров’я. Прикметно, що особливістю саме цієї лінії пояснення є використання механістичних метафор, порівнянь режиму роботи тіла з прописаним режимом роботи “будь-якого приладу”. Іншою вартою уваги особливістю цієї візії є часте використання слова “організм” замість слова “тіла”, згадування функцій різних систем організму, високий рівень абстрактності тверджень. Це смислове поле поняття “здоров’я” найбільше прив’язане до експертних медичних знань про тілесність і меншою мірою до безпосереднього тілесного досвіду самих інформантів.

Другий смисловий вимір було названо “**здоров’я як суб’єктивне відчуття тіла**”. Це автономний спосіб переживання тілесних досвідів, які іменуються здоров’ям, не прив’язаний до маніфестації певних тілесних здібностей та експертних рамок тлумачення. У даному контексті тіло виступає як певна чуттєва сутність, у якому можна відчувати себе “спокійно”, “гармонійно” та “довершено”, що і сприймається як стан здоров’я. Не викликає подиву, отже, що акцентуючи увагу саме на цьому вимірі здоров’я, інформанти найчастіше говорили про важливість культивування здоров’я не лише в фізичному, а й у психологічному сенсі.

Важлива ремарка: доцільність виділення даних смислових вимірів полягає швидше в аналітичності підходу і не ілюструє певні окремішні стратегії мислення

про здоров'я. У своїх відповідях інформанти виводили одну смислову характеристику з іншої, тобто “правильна” функціональність організму-системи давала змогу розвивати тілесні здібності та відчувати себе комфортно в тілі і в зворотньому напрямі.

### Характеристики здорового тіла

В уявленні інформантів були виявлені наступні параметри, які приписуються здоровому тілу та наводяться в аналізі в порядку зменшення частоти згадування:

- ***відсутність надлишкової ваги та видимих жирових відкладень:***

регулярно повторювана у відповідях характеристика, нерідко із зазначенням того, що про це актуально говорити з огляду “*на стан сучасного суспільства*”. Це свідчить про те, що дана тілесна особливість набуває своїх значень на соціетальному рівні: уявлення про здорове тіло оформлюється у категоріях біовладного дискурсу епідемії ожиріння, у відповідності до якого жир та “надмірна вага тіла” є питаннями соціо-політичного порядку. Суголосна цьому твердженню наступна відтворювана у відповідях характеристика;

- ***вписування в тілесну норму, визначену індексом маси тіла:*** з цієї

точки зору варто зазначити увагу інформантів не лише до великих габаритах тіла та візуальності жиру, а й до “надто низької маси тіла”. Здорове тіло інтерпретується в оцифрованих значеннях певного вагового діапазону, чітко нормований та визначеного медичною експертною спільнотою. Вихід за рамки цієї вагової норми в ту чи іншу сторону класифікується як прояв тілесної девіації. Варто зазначити, що трапляються критичні коментарі відносно ІМТ як мірила здоров'я тіла, однак вони зосереджені на викривленнях значень цього показника з огляду на (не)атлентичність та (не)стрункність тіла, що піддається процедурі вимірювання:

*“Бо індекс маси тіла теж може трішки прибріхувати. Можна ті ж самі м'язи компенсувати кількістю жиру – і начебто індекс нормальний, але по пропорціям не зовсім ОК” (Ігор);*

- ***наявність прямої постави:*** положення спини також часто згадується як

риса здорового тіла. Першим потягом до трактування цих тверджень було використати концепт Бурдьо тілесного хексису (bodily hexis) як тілесного маркеру класового габітусу, що проявляє себе в специфічній манері соціального агента тримати своє тіло [Bourdieu, 1978: p. 835]. Однак артикульовані надалі смислові категорії дали можливість зрозуміти, що цей тілесний параметр набуває значення не лише в класово-ідентичнісній, а й у біополітичній логіці, у відповідності до якої нормативне тіло – струнке та спортивне. Причиною такого твердження є те, що постава згадується водночас з “структурністю”, “пружністю”, “підтягнутістю” тіла. Останні ж визначаються як свідчення того, що тіло готове до фізичних навантажень, а м’язи є “звиклими до певних труднощів”:

*“...все виглядає достатньо підтягнуто, свіжим і дуже струнким. Тобто здорове тіло таке як струночка повинно бути як у чоловіків, так і у жінок. Як на мене, коли людина починає займатися спортом регулярно, навіть ті, хто звик більш-менш сутулитися, все рівно відбувається це перевтілення – людина вирівнюється і більш стає схожою на струночку” (Матвій);*

• **наявність свіжості в обличчі:** дана характеристика часто згадується через оцінювання шкіри. В уявленні інформантів на обличчі (на шкірі) здорового тіла відсутні “показники втоми та стресу”, до яких віднесено мішки під очима, висипання та тьмянний/землистий/жовтуватий колір шкіри. У даному випадку простежується вплив особливого виду субдискурсу нормативного тіла – косметологічного дискурсу, який оформлюється відповідно до ідеї еквівалентності “молодості”, “здоров’я” та “краси”, задля досягнення та підтримання яких необхідний специфічний догляд за шкірою за допомогою косметичних засобів [Вавилова, 2014]. Найбільш відчутним цей вплив є в житті інформанток цього дослідження, які про дану характеристику здорового тіла говорили частіше і з більшою пильністю, аніж інформанти, – а особливо ті з них, які називали свою шкіру “проблемною” та описували свою потребу у нагляді за нею, засвідчуючи більшу рецептивність до дискурсивних явищ, у рамках яких реалізується б’юті-педагогіка.

## **Гендерно специфічні уявлення про здорове тіло**

Незалежно від специфіки відповіді всі інформанти, під час артикулювання своїх рефлексій, намагалися закцентувати увагу на тому, що здорове тіло має гендерно універсальний образ. Однак все ж таки у цьому фрагменті розмови з інформантами вдалося зібрати достатньо інформації, яка засвідчує, що в їхніх уявленнях існують певні гендерно специфічні параметри здорового тіла.

Повторюваною ідеєю однозначно була необхідність у *тонусі м'язів* як для чоловічого, так і для жіночого тіла. Однак візуальна форма виразу цієї характеристики мала найбільшу гендерну варіативність. Якщо для жіночого здорового тіла в уявленнях інформантів важливою є загальна *“підтягнутість фігури”*, то для чоловічого здорового тіла вона має вираз у більшій м'язовій габаритності.

Іншою важливою відмінністю здорового чоловічого та жіночого тіла є *частка жиру*. У контексті обговорення саме здорового жіночого тіла неодноразово наголошувалося на неприпустимості для здоров'я надмірної худоби, яка зокрема описувалася англіцизмом *“underweight”*, тобто недостатку маси тіла. Озвучувались мимохідь уточнення, що це уявлення актуальне і для здорового чоловічого тіла, однак згадувалося першочергового при обговоренні здорового жіночого тіла. Оскільки на цьому більше акцентували увагу знову ж таки інформантки, є вірогідність, що така позиція була сформована певним біографічним досвідом, пов'язаним з впливом естетичного імперативу худоби у західних культурах, орієнтованого здебільшого на жінок. Установка на досягнення здорового тіла, уявлення про яке сформовано медичними нормами та образами атлетичної стрункості, наштовхувало інформанток на критичні роздуми про естетизацію худорлявості.

Важко пропустити повз увагу той факт, що в контексті обговорення здорового жіночого тіла частіше знову згадувалася постава, а також більше говорилося про манеру руху тілом – походку, жестикуляцію. Тобто мова йшла не лише про конфігурацію тіла, уявлювану через пропорцію м'язів та жиру, а й також про *фемінний аллюр*, про певну майстерність володіння тілом у його динаміці, а не лише статиці. Одна з інформанток, хоча, варто зазначити, висуваючи підозру, що це пов'язано з її постійним перебуванням у середовищі

жінок, так розмірковувала про відмінність здорового чоловічого та здорового жіночого тіла:

*“...ну можливо, у жінок я бачу це більше у русі. Тому що в чоловіків я сприймаю це більш статично – як стоїть на ногах, такі якісь зовнішні дані”*

*(Аліна)*

## **Практики здоров'я як дисциплінарні практики тіла**

Свій стиль життя інформанти досить невпевнено називають здоровим і характеризують його як “здоровіший за середньостатистичний”, “наближений до здорового”, “не те що здоровий, а активний”, “адаптивно здоровий” або й “нездоровий”, але з наявністю устремління до здорового. Здоровий стиль життя виступає для інформантів певним ідеальним типом, абсолют, який неможливо реалізувати в повній мірі. І для того аби їхній стиль життя міг бути описаний як “скоріше здоровий, аніж ні”, у його основу повинна бути покладена орієнтація на досягнення якомога більшої відповідності їхнього повсякдення моделі здорового життя.

Обґрунтування свого “швидше здорового” стилю життя відбувається через дотримання певного регламенту, який інформанти наділяють властивістю здоров'є-орієнтованості. Фундаментальним для цього регламенту є принцип реалізації контролюючих та/або обмежувальних видів практик:

- **фітнес-практик:** для інформантів існує специфічний рух тілом дисциплінарного характеру, дотримання якого є необхідним для оптимізації стану свого здоров'я. Дисциплінарність ця оформлюється через контроль та квантитативну регламентацію наступних компонентів руху тіла: частоти, інтенсивності, часу та дистанції. У даній сфері тілесного буття в інформантів наявний один з найбільш виражених локусів контролю. Утім, сенсам фітнес-практик інформантів буде наданого більш об'ємного тлумачення в окремому пункті;

- **практик харчування:** інформанти також наділяли високим пріоритетом дисциплінацію свого харчування через вироблення та слідування нормам та правилам, що організовують порядок прийому їжі. Діетарна дисциплінарність

реалізується завдяки наявності певних знанневих компетенцій щодо розподілу біохімічних субстанцій (білків, жирів, вуглеводів) в раціоні та енергетичних мірил їжі (калорій), квантитативний контроль яких є необхідним для досягнення бажаних тілесних результатів. Також наглядю піддається споживання окремих видів харчових продуктів (м'яса, цукру, овочів тощо) та води;

- **практик сну:** разом із харчуванням та фізичною активністю для інформантів сон створює тріаду базових потреб тіла, задоволення яких необхідно піддавати контролю, аби досягнути стану здоров'я. Практики сну також піддаються регламентації у формі певного режиму сну, у рамках якого нормативному регулюванню піддаються кількість годин сну та часовий проміжок протягом доби, у який сон має бути реалізований. Цікаво, що інформанти зазначають дану сферу свого життя найменш дисциплінованою та найбільш підпорядкованою екстернальним факторам на кшталт завантаження в університеті та/або на роботі; самоконтроль як інтернальний фактор підпорядкування властивий більше фітнес-практикам та практикам харчування. Вочевидь, це пов'язано з їхнім найбільш вираженим впливом на тілесне моделювання як форму репрезентації себе на відміну від практик сну. Контр-підтвердженням цьому може бути той факт, що єдина інформантка, яка визначила для себе найпріоритетнішим управління сном, продемонструвала ціннісну дистанцію до пріоритетизації фітнес-практик з огляду на їхню пов'язаність з практиками естетизації тіла:

*"...фізичні вправи... дуже часто використовуються людьми як момент покращення своїх фізичних форм, знову ж таки зовнішніх, що вже ближче до краси, якимось стандартам краси... Тому я відчуваю, що сон першочергово впливає на більшу частину процесів, які відбуваються в організмі..." (Аліна)*

Поза межами тріади базових потреб тіла також зазначалися як важливі такі (не)практики, як регулярне перебування на вулиці з доступом до свіжого повітря, а також відмова від шкідливих звичок (паління та споживання алкоголю), які тим не менш могли не піддаватися контролю в процесі соціалізації з друзями. Остання сприймається як певні досвіди антирежимного і антидисциплінарного характеру,



що мають місце бути поза хронотопом повсякдення з його правилами та нормами організації буття.

### **Практики здоров'я: агенти соціалізації**

Сама зацікавленість інформантів у здоровому стилі життя вочевидь сформована сімейною доксою: неодноразово було зазначено, що інтерес до стану здоров'я був привитий їм з дитинства батьками, які проявляли ініціативу щодо певного тілесного виховання своїх дітей. З цього випливає висновок, що для представників студентської молоді процес первинної біо-педагогіки має місце бути в такому соціальному полі, як сім'я, у рамках якої формується схильність до тілесної рефлексивності та тілесного контролю.

Місцем реалізації біо-педагогіки поза межами сім'ї вже в студентські роки є медіа-поле – ЗМІ–платформи та західні Інтернет-ресурси, найчастіше “Ютуб” та “Інстаграм”, де представники експертної спільноти (лікарі та фітнес-тренери) ведуть свої блог-площадки. Інформаційна широта та насиченість медіа–каналів для київського студентства посилюється і їхніми полі-лінгвістичними вміннями, що розвиваються в процесі отримання університетської освіти. У цьому контексті відтворюється раніше зафіксована кореляція між включеністю в західний медійний (культурний) дискурс та схильністю до формування хелсистського етосу [Tırhaş, 2013]. Медіа виступають рупором інституту медицини, контроль якої над тілами індивідів відбувається тепер не лише в дискретних дисциплінарних просторових одиницях на кшталт лікарень, а силою коду та техніки виникає в континуальному медіа-поточі раціоналізованого знання про тіло:

*“І зв'язок з медициною як такою – він стає сильнішим” (Марія)*

*“...і ми в принципі де завгодно можемо бачити інформацію про це – як в “Інстаграмі”, так і в “Телеграмі” якісь канали певні всі кричать про це, що абсолютно правильно” (Аліна)*

У процесі ознайомлення з цим типом знань, раціоналізованість та авторитетність яких сприймається через наявність “методології дослідження, яка дозволяє бути максимально об'єктивним”, інформантами засвоюються уявлення

про певні оцифровані критерії, відповідно до яких мають бути регламентовані практики фітнесу, харчування та сну – необхідна кількість годин фізичної активності, сну, калорій та/або білків/жирів/вуглеводів тощо. Однак подалі взаємодія з цими знаннями може набувати проактивного характеру, поступово трансформуючись з суцільного підкорення дискурсивно встановленій нормі тіла в “технології себе” – практики індивідуального піклування за тілом. Ще однією часто повторюваною практикою здоров’я є *прислуховування до відчуттів власного тіла* і його індивідуального діапазону потреб – це самознання надбудовується над уніфікованим медичним знанням про тіло:

*“Спочатку я дивлюся на ті норми, які даються в засобах масової інформації, в Інтернеті, а потім вже через досвід та аналіз корегую їх під себе”*

*(Матвій)*

### **Фітнес-практики в контексті соціалізації**

Спорт та ідеї атлетичності є конститутивними для “Я”-образу інформантів – з самого початку інтерв’ю, на прохання розповісти про себе, інформанти озвучували нарратив самореалізації в полі спорту та робили акцент на його значущості для формування власної суб’єктності:

*“Окрім навчання, звісно ж, спорт, тому що я недавно зрозумів, що це невід’ємна частина не лише мого життя, а й мене самого, без якого я вже не можу себе уявити” (Матвій)*

Прослідковується певна закономірність, хоча й з гендерними відмінностями, у біографічних досвідах інформантів, пов’язаних з практиками спорту, які згодом трансформуються у фітнес-практики. Майже всі інформанти, відвідуючи різноманітні спортивні секції, були причетні до спортивної культури з самого дитинства, інтеграція в яку була ініційована їхніми батьками. Зміни в режимі спорту відбуваються зазвичай у підлітковому віці і часто були спровоковані завантаженістю в навчанні, через що інформанти були змушені переадаптовувати, перевизначати стратегію та мету своїх практик спорту. У більшості інформантів у цей період з’являється орієнтація на досягнення фізичної привабливості за рахунок фітнес-практик та інших стратегій дисциплінування

тіла. Із закінченням пубертату та початком університетського життя примат естетики тіла поступово переосмислюється, піддається критичній оцінці, а мотивація для фітнес-практик починає пов'язуватися з прагненням до здорового атлетично розвинутого та функціонального тілв. Не безпідставним буде вважати, що стимулюючим фактором цим мотиваційним трансформаціям є загальна зміна культурного фону з розмиттям меж між естетичним тілом та здоровим-атлетичним тілом, що було зафіксовано зокрема в мас-медійному полі, у яке інформанти активно залучені [Rysst, 2010; Duncan, 2012].

Однак рецептивність до цієї культури хелсизму уможлиблюється здебільшого за рахунок засвоєння відповідної сімейної докси: фізична активність визначалася нормою поведінки в сім'ях інформантів. Можливість бути фізично активними через тілесне дисциплінування в полі спорту, у свою чергу, залежала від економічного та культурного капіталу батьків, які були спроможними фінансово віддати своїх дітей на спортивні секції та визначали для себе це необхідною стратегією виховання. Слід також підкреслити, що сім'ям інформантів здебільшого притаманний високий рівень освіченості її дорослих членів, нерідко міжпоколінського характеру; самі інформанти майже всі родом зі столиці або великих обласних центрів, наразі акумулюють профіцитний капітал кваліфікацій, навчаючись у провідних столичних університетах (деякі з них здобувають або планують здобувати магістерський ступінь освіти). Відповідно, мова йде про індивідів, життєві стратегії яких пов'язані з високим соціально-економічним статусом та/або націленістю на здійснення висхідної соціальної мобільності. Університетська освіта є “полем культурного відтворення”, залученість у яке є трампліном для успішної боротьби “на інших полях діяльності соціальних класів” [Бурдьє, 2009], однак доступ до вищої освіти в Україні є структурно диференційованим та залежить від сімейних ресурсів та територіального походження [Мулявка, 2015]. Відповідно, атлетичність, здоров'я та пріоритет культивування певного тіла є інкорпорованими в структуру габітусу інформантів, включених завдяки сім'ї в класову групу з доступом до культурних та економічних ресурсів та соціалізованих під впливом певного класового етосу.

Здорова атлетична тілесність є матеріалізацією соціальної ідентичності цієї групи.

Включеність у певні види фітнес-практик як стратегії досягнення легітимної тілесності багато в чому залежала і від гендеру інформантів, засвідчуючи соціальну нормативізацію руху тілом через гендерні атрибути. Так, інформанти зазвичай у дитинстві займалися східними бойовими мистецтвами, один з них розвивався в парусному спорті. На цих заняттях тіло ставало локусом соціалізації у відповідності до тренерсько-командного виховання, а також здобувало маскулінні форми та здібності – наприклад, відбувався *“приріст чоловічої сили”* в руках. З підліткового віку та до моменту проведення інтерв’ю інформанти обирали заняття в тренажерному залі, немаловажливим мотиваційним чинником чого стало конструювання привабливої маскулінної фізичної форми. Згодом, особливо внаслідок обмеження доступу до спортогенної інфраструктури карантинними мірами, вони розвивають інтерес до калістеніки – на вулиці або в якості занять вдома; за словами одного з інформантів, калістеніка *“дає свободу”*, бо *“ти сам собі тренажерний зал”*.

У досвідів інформанток менше закономірностей: двоє з них у дитинстві і підлітковому віці не були включені в дисциплінарний спорт; одна інформантка займалася гімнастикою; ще одна інформантка була залучена в професійний спорт, який посприяв формуванню в неї дисциплінарного підходу не лише до тіла, а й до життя загалом, як ціннісної орієнтації. Однак у пубертаті в них, як і в інформантів, формується естетична рефлексивність відносно власного тіла. Проте у випадку інформанток конструювання фемінних тілесних форм здійснювалося не через фітнес-дисципліну, а за рахунок дисциплінарних практик харчування обмежувального характеру. Мотивацією для слідування дієтарному режиму було досягнення відповідності естетизованому образу жіночої худоби, тиражованому в медіа. Наразі троє з них активно включені в розтяжку (стретчинг); ще одна реалізовує свою дитячу мрію займатися фігурним катанням. Усі інформантки з різною періодичністю наразі вдаються до домашнього фітнесу.

Гендерно нейтральною фітнес-практикою виявилися прогулянки та біг.

Гендерної специфічності не прослідковується і в мотиваціях *per se* до занять фітнес-практиками – не дивлячись на різні преференції щодо способу руху тілом, інформанти озвучували досить подібні причини задля того, аби вдаватися до фітнес-дисциплінації тіла. По-перше, це міркування естетики, відмінні форми прояву якої для жіночого та чоловічого тіла є соціально нормованими. На цьому ґрунті багато в чому і засновуються різні чоловічі та жіночі тактики руху тілом, притаманні інформантам. Відчуття себе “*фізично привабливим для протилежності статті*” було для багатьох з них важливою мотиваційною компонентою слідування фітнес-режиму, результатом чого інформанти бачили певне естетично-сексуальне обрамлення тіла. Другою часто повторюваною ідеєю є конструктивний вплив на психіку: фітнес-практики сприймаються інформантами як антидепресант, вихід для емоцій напруження, стресу, втоми від роботи, а також засіб підвищення життєвого тону та енергії. Третьою мотиваційною складовою, на якій наголошували всі інформанти, є слідування духу самоактуалізації. Культивування здорової тілесності зі специфічними атлетичними спроможностями за допомогою фітнес-практик сприймається як створення певної суб’єктності, морально-вольовий вираз якої описується через категорії самоконтролю, дисципліни, сильної волі, спроможності чогось досягати (буде описано детальніше надалі).

Фітнес-практики сутнісно є частиною повсякденного досвіду самоуправління інформантів, спрямованого на індивідуальне тіло як найочевидніший вираз габітусу. Подібне самоуправління в житті інформантів базується на принципі регулярності та систематичності слідування фітнес-дисципліні задля досягнення бажаної тілесної самопрезентації. Згідно з цим принципом інформанти формують засновані на певних цифрових критеріях фітнес-режими як спосіб раціоналізації та повсякденної регламентації руху тіла.

### **Діджитальний контроль за тілесним рухом**

Рух тіла в житті інформантів регламентується методами квантифікації та інструменталізації. Під **квантифікацією** мається на увазі використання певних цифрових критеріїв, які регулюють та контролюють різні аспекти руху тілом у

контексті фітнес-практик. По-перше, формується оцифрована фітнес-стратегія, тобто установка на кількість занять фітнесом протягом певного часового проміжку – щоденно або кілька разів на тиждень. Цей критерій виступає одним з найголовніших мірил систематичності фітнес-практик, а тобто ступеню фітнес-дисциплінованості тіла та загалом життя. Регулярність слідування цій стратегії надає інформантам відчуття психологічного комфорту і задоволеності собою незалежно від факту (не)досягнення візуальних тілесних результатів. Причиною тому є те, що це створює відчуття самоконтролю, який екстраполюється на інші сфери (наприклад, навчання/роботу), а тому сприймається як доказ того, що вони здатні реалізувати успішний життєвий проект за рахунок самодисципліни.

По-друге, відбувається піддання цифровій організації самої фітнес-тактики, що набуває різних форм у залежності від виду фітнес-практики, до якої вдається інформант. Під цим мається на увазі формування комплексу вправ з чітко визначеною їх кількістю та частотою повторення, якщо мова йде про тренування в залі, калістеніку або домашній фітнес, та визначення дистанції (у км) та/або часу, які необхідно пробігти, у випадку занять бігом.

Важливим є те, що за рахунок розповсюдження мобільних технологій відслідковування діяльності тіла, першочергово фітнес-браслетів та додатків на телефон, що вираховують кількість пройдених кроків, повсякденні прогулянки пішки також інтерпретуються у відповідності до хелсистських догм та перетворюються в практику здоров'я. Половина інформантів, незалежно від гендеру, реалізує тілесне самоспоглядання через **датафікацію своєї пішої активності**. Окрім того, ця метрична інформація про піший рух тілом набуває оцінок не лише в контексті здоров'є-орієнтованості, а також виступає способом підтвердити факт якісного та цікавого часопроводження:

*“Потім дивишся і розумієш, що день пройшов добре, чи два дні, коли в тебе на один день – сорок тисяч кроків, а на інший день – тридцять тисяч кроків... І ти розумієш, що день пройшов класно, продуктивно” (Максим)*

Використання мобільних технологій слідування за тілом дає можливість встановлювати квантитативно виражений мінімум пішої активності – певну кількість кроків, які необхідно пройти за день. Також мобільні технології

використовуються для відслідковування певних біомаркерних показників під час виконання інших фітнес-практик, наприклад, бігу. З таких біомаркерів найбільше піддаються спостереженню показники пульсу, за рахунок знань про які інформанти визначають для себе оптимальну пульсову зону, у яку має відбуватися їхня фітнес-активність.

**Використання мобільних технологій нагляду** – фітнес-браслетів та додатків на телефон – також оформлює прийоми **інструменталізації** фітнес-практик як ще одну основу фітнес-регламенту. Саме ці кібер-інструменти виявилися найбільш привабливими для представників київської студентської молоді. Крім них, є гендерно специфічний інструмент контролю не фітнес-практики як такої, а її результативного впливу на тілесні показники – ваги. Троє з чотирьох інформанток зазначили, що слідкують за своєю вагою регулярно; для однієї з них відслідковування вагових показників є щоденною практикою нагляду за тілом та оцінки ступеню самодисциплінованості у фітнесі та харчуванні. Це свідчить про те, що для жіночої частини київської студентської молоді метрифіковане оцінювання тіла в одиницях ваги є більш пріоритетним, аніж для чоловічої. Метрифікована оцінка власного тіла чоловіками здійснювалася більше у функціонально-атлетичному вимірі: через показники жиму штанги, здатності пробігти марафонський кілометраж тощо.

### **Соціальна значущість стану здоров'я**

Спосіб пояснення здоров'я як якості суспільного буття інформантами організовувався в опозиційному порядку “публічне/приватне” та через моралізуючу риторіку хелсизму.

Опозиція **“публічності/приватності” здоров'я** поділила самих інформантів на два опозиційні типи в залежності від їхніх прераференцій щодо однієї з цих категорій. Одна половина інформантів наполягала на тому, що здоров'я як результат загального поводження з тілом є питанням особистого життя, вторгнення в яке зі сторони суспільства є неприпустимим. Обґрунтування такої позиції часто відбувалося через апеляцію до виміру “здоров'я як суб'єктивного відчуття тіла” та ідеї поліваріантної норми тіла. У рамках такої

позиції суспільство сприймалося як зовнішня ворожа сутність, яка “давить”: естетико-нормативним стандартами, які транслуються медіа-агентами, та медико-нормативними, які створюють умови для стигматизації біополітично маргіналізованих тіл (“повних”) та тотальності політики тілесного нагляду:

*“...знаючи про якісь твої недоліки зі здоров’ям, можуть цим маніпулювати.*

*Політики, публічні люди і т. д.” (Максим)*

Інша половина інформантів сприймала індивідуальне тіло як частину соціального тіла, а тому обґрунтовувала необхідність виведення питання здоров’я в площину суспільного усвідомлення. У рамках цієї позиції обговорювалася відповідальність індивіда не лише за своє здоров’я, а й здоров’я своїх дітей, майбутнє якого обумовлюється зокрема і сьогоднішніми практиками здоров’я. Це сприйняття власного тіла як гаранта континуальності соціального тіла, здоров’я якого залежить від теперішніх виборів індивідів. Також це є внесенням у сферу індивідуального вибору відносно тіла компоненти соціальної відповідальності, прив’язаної до біогромадянської ідентичності цієї групи інформантів. Крім цього, здоров’я соціального тіла ототожнювалося зі соціетальним розвитком, відсилаючи до ідеї здоров’я індивідів як умови їхньої продуктивної діяльності, що дає можливість розвивати економіку, культуру та інші сфери суспільного буття на макро-рівні:

*“Чим більш здоровою є нація, тим більше у неї шансів на те, що вона буде успішною” (Олександра)*

### **Моральна риторика про (не)здоров’я**

Не дивлячись на конфліктність позицій, спільним для інформантів було постулювання індивідуальних виборів та практик як першопричини здоров’я. Це виводило питання здоров’я в простір риторики про (само)ідентичність, яка проявляла себе в схильності інформантів пов’язувати стан (не)здоров’я з морально-вольовою відповідальністю особистості. Першочергово це є **відповідальність за себе** – визнання індивідом необхідності контролювати своє життя через дисциплінарне управління тілом заради здоров’я. Екстернальні фактори, зокрема соціального характеру, нівелюються в значенні з причини



їхньої “*наявності у житті кожного*”. Артикулюється ідея сильної особистості, яка здатна до самоконтролю та відмови від ліні. Здоров’я сприймається як стан тіла, досягнення якого є ціллю, яку індивід обирає для себе персонально та проявляє свою особисту зацікавленість в ній. Частково інформантами наголошувалося на важливості батьківської відповідальності за стан здоров’я дітей, формування докси здоров’я та здорових рольових моделей у сімейному полі; дещо звертається увага на створення умов – дискурсивних та інфраструктурних – для здорового стилю життя інститутом держави; побічно згадувалися соціально-економічні перепони для здорового стилю життя. Однак, не дивлячись на (не)сприйнятливність характеристик середовища, у думках інформантів відтворюється ідея *примату індивідуальної волі* в контексті досягнення здорового тілесного статусу:

*“Певне суспільство з великою кількістю ресурсів – воно одразу пропонує дуже-дуже багато, скажімо, ходів у сторону. Але, мені здається, все рівно у людини настає такий момент, коли вона усвідомлює, до чого призводить те чи інше поводження з тілом, – і вона робить вибір” (Аліна)*

У рамках моралізаторської риторики непослідовність позицій простежується в тому, що, не дивлячись на цілковито солідарне визнання інформантами індивідуальної відповідальності за здоров’я, питання про пов’язаність рис характеру індивіда та стану його здоров’я викликало у деяких з них реакції обурення, пригнічення або намагання пом’якшити, емпатизувати власну аргументацію. Це явище вочевидь пов’язане з проблемою самого інструментарію, а конкретно постановки питання з прямим проханням інформантів висловити оціночні судження про інших людей. Для більш коректного ведення інтерв’ю та можливості почути автентичні позиції інформантів такого роду питання було би доречно переформулювати з апеляцією до думок третіх осіб – наприклад, “Як ти гадаєш, чи пов’язують інші люди персональні якості людини та стан її здоров’я?”. Тим не менш навіть обурені інформанти, вказавши на необхідність етичного погляду на дану проблематику, разом з інформантами, для яких це питання не викликало емоційного дискомфорту, загалом зацентрували увагу на одних і тих самих рисах характеру,

про які може свідчити стан (не)здоров'я. Задовільний стан здоров'я пов'язувався з *дисциплінованістю, відповідальністю, здатністю до самоорганізації та високими вольовими характеристиками:*

*“Якщо порівняти людей, які на одному соціально-економічному спектрі, то це, швидше за все, люди, які несильно можуть заставляти себе щось робити.*

*Самоорганізовуватися без зовнішнього впливу. Ну або більше піддаються залежностям” (Ігор)*

*“Такий аспект волі, оскільки це безпосередньо пов'язано... тому що ми можемо знаходити зв'язок певного характеру з певним ставленням до свого тіла... якась низька вольова активність, низьке бажання...” (Аліна)*

Загалом це бачення влучно описується ідеєю тілесно-орієнтованого “протестантського темпераменту” [Crawford, 1984: р. 1350]; словами Бурдьо це буржуазна “аскетика та етика” створення тіла [Bourdieu, 1978: р. 834].

Стан нездоров'я, біополітично маргіналізована тілесність, у свою чергу може виступати індикатором схильності до залежностей та потенціалу переступати через інші соціальні норми:

*“Можна багато чого сказати, можна зрозуміти відношення людини до спорту, можна зрозуміти відношення людини до харчування, алкоголю, куріння, поганих звичок. Взагалі ось, наприклад, алкоголь, куріння, як на мене, уже можуть багато сказати про людину... вони зробили цей крок і трішки переступили через те, що вважалося саме нормою здоров'я, здорового способу життя. І це може говорити, що вони і в інших сферах десь могли через щось переступити, через якісь саме норми усталені, які вважаються правильними”*

*(Матвій)*

Таким чином стан нездоров'я та неслідування практикам, визначеним у суспільстві як “здорові”, можуть сприйматися як образ полі-девіантності та потенційної підривності відносно соціального порядку.

### **Висновок до розділу 3**

Дане дослідження намагається зробити внесок у соціологічне осмислення української нормативної тілесності. З фокусом на думках, рефлексіях та досвідах

представників кийвської студентської молоді воно засвідчує, що для даної соціальної групи нормативне тіло – здорове та атлетично розвинуте. Досягнення такого тіла через низку дисциплінарних практик, які були названі практиками здоров'я, лежить в основі організації ними проекту здорового стилю життя, а також трансляції відповідального та сильно-вольового “Я”-образу.

Образ здорового тіла в уявленні кийвських студентів має певні гендерні контури: простежується надання тілесним параметрам, визначеним соціокультурно як маркери фемінної або маскулінної привабливості, значення індикатора тілесного здоров'я (наприклад, у випадку більшої м'язової габаритності в чоловіків або фемінного алюру в жінок). Гендерно диференційованими залишаються і преференції інформантів щодо виду фітнес-практик, що засвідчує впливовість гендерного фактору на соціальну легітимацію руху тілом для чоловіків та жінок. Однак лейтмотивною позагендерною установкою для всіх інформантів було трактування надлишкової маси тіла та візуально видимого жиру як свідчення нездоров'я та анти-естетичності, що вказує на актуальність біовладної маргіналізації повних тіл дискурсом епідемії ожиріння в українському суспільстві. Оскільки більшість інформантів активно включені в західне медійне поле завдяки своїм полі-лінгвістичним навичкам, риторика глобальної політики жиру та хелсистські догми є впливовим смисловим контекстом конструювання їхньої свідомості.

Інтерпретація інформантами феномену здоров'я в суспільному вимірі просякнута діалектичністю – половина є прихильниками ідеї приватності питання здоров'я, інша половина надає йому націє-творчого та біогромадянського значення. Однак незалежно від позиції всі інформанти схильні формувати певну модель здорової суб'єктності – відповідальної, самоорганізованої, самодисциплінованої та успішної.

Здоровий “Я”-образ інформанти будують через регулярні техніки нагляду за тілом, зокрема управління його рухом за допомогою фітнес-практик та цифрових технологій спостереження за тілом. Різні форми контролю за тілом створювалися на основі раціоналізованого медичного знання про тіло. Ці техніки/практики контролю тіла є слідуванням інтерналізованих у дитинстві

цінностей сімейної докси, яка наділяє великим значенням тілесне моделювання. Зважаючи на походження інформантів зі значно-ресурсних сімей та їхню високу позицію в полі культурного відтворення домінантних соціальних класів завдяки навчанню в столичних університетах, можна стверджувати, що дисциплінарні практики тіла (практики здоров'я та фітнес–практики) є втіленням специфічної габітуальної логіки, названої Р. Кроуфордом “протестантським темпераментом” здоров'я.

Для більш глибокого розуміння феномену здорової тілесності як нормативного стану тіла, а також засадничої ідеї для конструювання класової ідентичності та тілесних регламентів в українському суспільстві, необхідно подалі теоретично та емпірично вивчати як студентську молодь (однак більш класово та територіально гетерогенну, аніж у цьому дослідженні), як представників інших соціальних груп, так і дискурсивні стратегії агентів біовлади. Застосування потенціалу соціологічної уяви дасть змогу в повній мірі осягнути сутність, на перший погляд, непроблематичного та самоочевидного блага здоров'я.

## ВИСНОВКИ

Вивчення тіла в соціологічному ракурсі дозволяє проблематизувати чергову апіорність: тіло не є біологічною данністю, воно створюється у вимірі соціальних відносин як ідейний образ. Соціологічна інтерпретація тіла демонструє, що тіло є схемою знань про тіло; як матеріальна оболонка існування людини тіло уможлиблюється лише за рахунок надання йому соціального сенсу.

У цій роботі встановлено, що постструктуралістська теоретична рамка дозволяє досягнути соціальну детермінованість тіла через аналіз його дискурсивного створення: тіло є об'єктом неперервного соціального означування в рамках певної системи знань, яка дискурсивно циркулює в соціальних відносинах для впорядкування соціальної реальності. У цій перспективі соціальний порядок розглядається як забезпечений десубстанціалізованою владою – владою-знанням. За результатами вивчення праць таких постструктуралістських авторів, як М. Фуко, Ж. Деріда та Ж. Дельоз, є можливим зробити висновок, що конституювання владним дискурсом знання про тіло, через бінарну опозиційність категорій тілесної норми та тілесної девіації, є базовою передумовою підтримання сучасного соціального порядку. Модель нормативного тіла формується на основі визначення діапазону тілесних якостей, які роблять тіло корисним для капіталістичного виробництва, внаслідок чого ці властивості тіла обрамляються в біовладній концепції здоров'я. У свою чергу тілесні параметри-антиподи медично патологізуються та біовладно маргіналізуються через такий мовний знак, як “хвороба”. У модерних суспільствах раціоналізоване культивування корисних “здорових” тіл здійснюється в дисциплінарних просторах, однак у новітніх суспільствах біовладний контроль тіл набуває більш латентного та всеохопного характеру діджиталізованого дискурсу, стимулюючи практики раціоналізованої самодисципліни індивідів.

Крім того, посилаючись на напрацювання осібного постструктуралістського автора П. Бурдьо та американського вченого Р. Кроуфорда, є можливим стверджувати, що відповідність тіла соціального агента моделі нормативного тіла є питанням соціального престижу, класових цінностей та габітуальної схильності до тілесної рефлексивності. Внаслідок цього широкого розповсюдження набувають

стратегії конструювання нормативного тіла у вигляді дисциплінарних практик тіла, однією з яких є фітнес–практики як популярна та медично санкціонована методика тілесного самоуправління.

У цій роботі було показано, що сучасні емпіричні дослідження фітнес-практик як дисциплінарних практик тіла можна поділити на два класи: гендерно-орієнтовані та класово-орієнтовані. Результати першого класу досліджень демонструють, що гендерна нормативність тіла є вписаною в ширшу біовладну модель нормативного тіла, оскільки ідеї про здорове тіло, атлетично розвинене тіло та гендерно естетичне тіло є ототожненими. Класово-орієнтовані дослідження засвідчують існування структурних бар'єрів для слідування фітнес-режиму та іншим формам тілесного дисциплінування, що робить відповідність моделі нормативного тіла питанням економічного, культурного та соціального капіталів. Визначено, що спільним результатом усіх досліджень є встановлене означування нормативного тіла як здорового стрункого та спортивного, а також виявлена стигматизація жиру як девіантного стану тіла.

На основі опрацьованої літератури у даній роботі був розроблений дизайн емпіричного дослідження дисциплінарних практик тіла в українському суспільстві, об'єктом якого стали представники київської студентської молоді. У якості задіяного методу були використані глибинні напівструктуровані інтерв'ю, за результатами проведення яких можна стверджувати, що нормативна модель тіла для київських студентів формується в хелсистській парадигмі та є медикалізовано обрамленою. Медичні конструкти “індекс маси тіла”, “пропорційність м'язів та жиру” та “правильна робота організму” є ключовими характеристиками бажаного здорового тілесного стану. Крім того, було засвідчено прояви маргіналізації повних тіл серед інформантів через артикуляцію медичних тверджень про патологічність жиру. У роботі встановлено тріаду дисциплінарних практик тіла, слідуючи яким київські студенти конструюють нормативне тіло: фітнеси-практики, дієтарні практики та практики сну; крім того, перші два види практик мають гендерну процесуальну та мотиваційну специфіку.

Оскільки інформанти навчаються в провідних столичних університетах, походять з високо-освічених сімей та інтегровані в спортивну культуру з дитинства,

можна стверджувати, що їхня включеність у фітнес-режим та притаманне їм прагнення здорового тіла є похідною класового габітусу. Останній є сформованим під впливом специфічної сімейної докси, а також інтенсифікованим медійною біопедагогікою. Крім того, встановлено, що нормативна тілесна самопрезентація київських студентів є засадничою для трансляції сильно-вольового, самоорганізованого та раціонального “Я”-образу, властивого буржуазному етосу самоактуалізації. Класово гомогенна вибірка є водночас потенційно слабкою стороною дослідження, оскільки вивчення молоді більш різноманітного соціально-економічного та територіального походження може призвести до інших результатів.

Для більш глибокого розуміння української моделі нормативного тіла та регламентації буття-в-тілі дисциплінарного характеру в українському суспільстві необхідно продовжувати подалі емпірично вивчати різні соціо-демографічні та соціо-культурні групи, а також український біовладний дискурс.

## ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алкемейер Т. Стройные и упругие: политическая история физической культуры [Электронный ресурс] / Томас Алкемейер // Журнальный клуб Интелрос “Логос”. – 2009. – Режим доступа до ресурсу: [http://www.intelros.ru/readroom/logos/06\\_2009/5345–strojnye–i–uprugie–politicheskaya–istoriya–fizicheskoy–kultury.html](http://www.intelros.ru/readroom/logos/06_2009/5345–strojnye–i–uprugie–politicheskaya–istoriya–fizicheskoy–kultury.html).
2. Бурдьё П. Формы капитала [Электронный ресурс] / Пьер Бурдьё // Гуманитарный портал. – 2009. – Режим доступа до ресурсу: <https://gtmarket.ru/laboratory/expertize/2009/2601>.
3. Бурдьё П. Структура, габитус, практика / Пер. Шматко Н. А. [Электронный ресурс] / Пьер Бурдьё // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – Режим доступа до ресурсу: <http://www.old.jourssa.ru/1998/2/4bourd.html>.
4. Вавилова Е. Косметологический дискурс: постановка проблемы / Е. Вавилова. // Вестник ТГПУ. – 2015. – №4. – С. 124–125.
5. Делез Ж. Post Scriptum к обществам контроля / [Электронный ресурс] / Жиль Делез // Наука. – 2004. – Режим доступа до ресурсу: [https://aitrus.info/node/754?fbclid=IwAR0u2i7odqaoURj\\_QCLG3DOEHJIrgyvdGThAP5ebqYZHglSCarYw3zUKrZc](https://aitrus.info/node/754?fbclid=IwAR0u2i7odqaoURj_QCLG3DOEHJIrgyvdGThAP5ebqYZHglSCarYw3zUKrZc).
6. Деррида Ж. Риторика о наркотиках: интервью для журнала “Autrement” 1989 года / [Электронный ресурс] / Жак Деррида // сигма. – Режим доступа до ресурсу: <https://syg.ma/@nikita–archipov/intierviu–s–zhakom–dierrida–ritorika–o–narkotikakh>.
7. Зарубина Н. Н. Аскетичные, дисциплинарные и самоограничительные практики как фактор формирования стратегий питания в современной России / Наталья Николаевна Зарубина. // Вестник Института социологии. – 2015. – №3. – С. 31–48.



8. Зарубина Н. Н. Представления о "нормативном теле" как детерминанты изменений в практиках питания россиян / Наталья Николаевна Зарубина. // Историческая психология и социология истории. – 2015. – №1. – С. 75–91.
9. Мулявка В. Д. Освітня нерівність за місцем проживання та типом освітнього закладу / В. Д. Мулявка, С. М. Оксамитна // Наукові записки НаУКМА. Соціологічні науки. – 2015. – Т. 174. – С. 9–19. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMA\\_s\\_2015\\_174\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMA_s_2015_174_4).
10. Петкау А. Ю. Концепт здоровье в советской дискурсивной практике (на материалах СМИ) / Александра Юрьевна Петкау. // Политическая лингвистика. – 2014. – №4. – С. 264–269.
11. Соболевська М. Порядок дискурсу порядку: неофункціоналізм та постструктуралізм у сучасній соціологічній теорії : монографія / Марина Соболевська. – Київ: Логос, 2014. – 248 с.
12. Adams M. Step-counting in the “health-society”: phenomenological reflections on walking in the era of the Fitbit / Mary Louise Adams. // Soc Theory Health. – 2018. – №17. – С. 109–124.
13. Andersson J. Introduction / J. Andersson, T. Johansson // The Global Gym: Gender, Health and Pedagogies / J. Andersson, T. Johansson., 2014. – (1). – С. 1–17.
14. Andrews D. Posting Up: French Post-Structuralism and the Critical Analysis of Contemporary Sporting Culture / David Andrews // Handbook of Sports Studies / David Andrews. – London, Thousand Oaks, New Delhi: SAGE Publications, 2006. – (4). – С. 106–139.
15. Bale J. Ways of Running / John Bale // Running Cultures: Racing in Time and Space / John Bale. – Bodmin: Psychology Press, 2004. – С. 9–18.
16. Bourdieu P. Sport and social class / The translation is by Richard Nice. / Pierre Bourdieu. // Social Science Information. – 1978. – №17. – С. 819–840.

17. Clark S. Fitness, fatness and healthism discourse: girls constructing 'healthy' identities in school / Sheryl Clark. // *Gender and Education*. – 2016. – №30. – С. 477–493.
18. Carl Stempel // *Business and Culture of Sports Volume 2: Sociocultural Perspectives* / Carl Stempel. – New York: Macmillan Reference USA, 2019. – (Business and Culture of Sports). – С. 29–47
19. Crawford R. Healthism and the Medicalization of Everyday Life / Robert Crawford. // *International Journal of Health Services*. – 1980. – №10. – С. 365–388.
20. Crawford R. The Boundaries of the Self and the Unhealthy Other: Reflections on Health, Culture and AIDS / Robert Crawford. // *Social Science & Medicine*. – 1994. – №38. – С. 1347–1365.
21. Derrida J. *Positions* / Jacques Derrida. – Chicago: The University of Chicago Press, 1981. – 114 с.
22. Duncan M. Paradoxes of the Flesh: Emotion and Contradiction in Fitness/Beauty Magazine Discourse / M. Duncan, L. Klos. // *Journal of Sport and Social Issues*. – 2012. – №38. – С. 245–262.
23. Greenhalgh S. Bad Biocitizens? : Latinos and the US “Obesity Epidemic”; / S. Greenhalgh, M. Carney. // *Society for Applied Anthropology*. – 2014. – №73. – С. 267–276.
24. International Health, Racquet & Sports Club Association. The 2020 IHRSA Global Report [Электронный ресурс] / International Health, Racquet & Sports Club Association. – 2020. – Режим доступа до ресурсу: <https://www.ihrsa.org/publications/the-2020-ihrsa-global-report/#>.
25. Jong S. Exploring online fitness culture and young females / S. Jong, M. Drummond. // *Leisure Studies*. – 2016. – №35. – С. 758–770.

26. Foucault M. Technologies of the Self. A Seminar with Michel Foucault. Edited by L. H. Martin et al. / Michel Foucault. – London: Tavistock Publications, 2015. – 166 c.
27. Foucault M. The Birth of the Clinic. An Archeology of Medical Perception / Michel Foucault. – Taylor & Francis e–Library, 2003. – 217 c.
28. Foucault M. The History of Sexuality Volume I: An Introduction / Michel Foucault. – New York: Random House, Inc., 1978. – 169 c.
29. Markula P. Are Fit People Healthy? Health, Exercise, Active Living and the Body in Fitness Discourse / Pirkko Markula. // Waikato Journal of Education. – 1997. – №3. – С. 21–39.
30. Markula P. Governing Obese Bodies in a Control Society [Электронный ресурс] / Pirkko Markula // Junctures. – 2008. – Режим доступа до ресурсу: <https://junctures.org/junctures/index.php/junctures/article/view/35/372>.
31. Monocello L. Cultural models of male body image, fat, and acceptable personhood among Euro–Americans and South Koreans / Lawrence Monocello. // Journal of Cultural Cognitive Science. – 2019. – №4. – С. 78–86.
32. Nash M. ‘Let’s work on your weaknesses’: Australian CrossFit coaching, masculinity and neoliberal framings of ‘health’ and ‘fitness’ / Meredith Nash. // Sport in Society. – 2017. – №21. – С. 1432–1453.
33. Nettleton S. Sociological critiques of health promotion / S. Nettleton, R. Bunton // The sociology of health promotion. Critical analyses of consumption, lifestyle and risk / S. Nettleton, R. Bunton., 2005. – С. 39–57
34. Quarmby T. Locating the place and meaning of physical activity in the lives of young people from low–income, lone–parent families / T. Quarmby, S. Dagkas. // Physical Education and Sport Pedagogy. – 2011. – №18. – С. 459–474.

35. Rysst M. “Healthism” and looking good: Body ideals and body practices in Norway / Mari Rysst. // *Scandinavian Journal of Public Health*. – 2010. – №38. – С. 71–80.
36. Socioeconomic inequalities in childhood and adolescent body–mass index, weight, and height from 1953 to 2015: an analysis of four longitudinal, observational, British birth cohort studies / [D. Bann, W. Johnson, L. Li та ін.]. // *Lancet Public Health*. – 2018. – №3. – С. 194–203.
37. Stempel C. Sport as high culture in the USA / Carl Stempel. // *International Review for the Sociology of Sport*. – 2020. – №55. – С. 1167–1191.
38. The social meaning of steps: user reception of a mobile health intervention on physical activity [Електронний ресурс] / В. Presset, J. Kramer, Т. Kowatsch, F. Ohl // *Critical Public Health*. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09581596.2020.1725445>.
39. Tîrhaş C. The Healthist Ideology: Towards a New Form of Health Awareness in the Contemporary Life–style? / Cristina–Aneta Tîrhaş. // *Studia Universitatis Babeş–Bolyai – Philosophia*. – 2013. – С. 55–70.
40. Wilthshire G. Understanding the reproduction of health inequalities: physical activity, social class and Bourdieu’s habitus / G. Wilthshire, J. Lee, O. Williams. // *Sport, Education and Society*. – 2017. – С. 1–15.

## ДОДАТОК 1

### Гайд глибинного інтерв'ю

#### Вступ

Вступне слово інтерв'юєрки. Пояснення мети проведення інтерв'ю:

- 1) Представлення інтерв'юєрки (ім'я, прізвище, університет, факультет)
- 2) Мета: дослідження уявлень про здоров'я, здорове тіло та фітнес–практики студентської молоді міста Києва для написання бакалаврської кваліфікаційної роботи.
- 3) Конфіденційність
- 4) Відеозапис
- 5) Подяка за участь
- 7) Попередні зауваження:
  - Правильних або неправильних відповідей немає
  - Важлива персональна думка та персональний досвід інформанта
  - Важливо надавати щирі відповіді

**Базова інформація про інформанта: ім'я, вік, університет, факультет та курс навчання, з якого населеного пункту.**

ТЕМА ТА ЗАПИТАННЯ	ЗАВДАННЯ ІНТЕРВ'ЮЕРКИ
<p><b>РОЗДІЛ 1. ОСОБИСТА ІНФОРМАЦІЯ (10 ХВ)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Розкажи, будь ласка, чим ти захоплюєшся? Як проводиш свій вільний час? Чого прагнеш у житті?</li> <li>2. Ким працюють твої батьки? Яка в них освіта? Скільки дітей у твоїй сім'ї?</li> </ol>	<p>ВСТАНОВИТИ ПЕРСОНАЛЬНИЙ КОНТАКТ З ІНФОРМАНТОМ, ВИЗНАЧИТИ ЙОГО ОСОБИСТІ ЗАЦІКАВЛЕННЯ ТА ХОБІ, СПОСІБ САМОСПРИЙНЯТТЯ, СІМЕЙНЕ ПОХОДЖЕННЯ</p>

**РОЗДІЛ 2. БАЧЕННЯ  
ЗДОРОВОГО ТІЛА (15 ХВ)**

1. Розкажи, будь ласка, що для тебе є здоров'я. Надай визначення цьому поняттю.
2. Як ти вважаєш, по зовнішньому вигляду людини можна судити про стан її здоров'я?
3. Можеш описати, як, по-твоєму, виглядає здорове тіло? Нездорове тіло?
4. На твій погляд, вага є показником стану здоров'я людини?
5. Як, на твою думку, виглядає здорове жіноче тіло? Опиши, будь ласка.
6. Як ти бачиш здорове чоловіче тіло? Опиши характерні йому особливості, будь ласка.
7. Які суттєві подібності між здоровим чоловічим та здоровим жіночим тілом ти можеш зазначити? А відмінності?

З'ЯСУВАТИ, ЯК ІНФОРМАНТ ОПИСУЄ  
ЗДОРОВЕ ТІЛО, ЯКЕ ЗНАЧЕННЯ У  
ЙОГО БАЧЕННІ ЗДОРОВОГО ТІЛА  
ВІДІГРАЄ ГЕНДЕР

<p><b>РОЗДІЛ 3. ОСОБИСТЕ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я (10 ХВ)</b></p> <p><b>1.</b> Як ти охарактеризуєш свій стиль життя – здоровий чи ні? Чому?</p> <p><b>2.</b> Які конкретно дії ти намагаєшся виконувати для того, аби підтримувати своє тіло здоровим?</p> <p><b>3.</b> Чи існує в твоєму житті ієрархія пріоритетів, наданих чим діям? Що є найважливішим? (харчування, фізична активність, режим сну тощо – залежно від того, що назве інформант)</p>	<p>ДІЗНАТИСЯ, ЯКІ КОНКРЕТНО ДІЇ ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ЗДОРОВОГО ТІЛА ВИКОНУЄ ІНФОРМАНТ</p>
---	---



**РОЗДІЛ 4. ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ (15 ХВ)**

1. Розкажи, будь ласка, детальніше, у який саме спосіб ти намагаєшся бути фізично активним.

2. Чи створюєш ти певний план фізичної активності на якісь проміжки часу? Припустимо, 3 тренування у тиждень або 10 тисяч кроків у день... Як сильно ти намагаєшся йому слідувати?

3. Чи використовуєш ти якісь технології або інструменти для відслідковування своєї фізичної активності? Наприклад, фітнес-браслет, пульсометр, додатки на телефоні...

4. Як повлилав карантин на твою фізичну активність? Що змінилося під час карантину? Чи намагався ти повернутися якомога швидше у свій режим занять після пом'якшення карантинних мір?

5. Як фізична активність впливає на твоє сприйняття свого тіла? А її відсутність?

З'ЯСУВАТИ, ЯКИМ Є РЕЖИМ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ІНФОРМАНТА, НАСКІЛЬКИ ДЛЯ НЬОГО ВАЖЛИВО ЙОМУ СЛІДУВАТИ, ЯК СЛІДУВАННЯ ЦЬОМУ РЕЖИМУ ВПЛИВАЄ НА СПРИЙНЯТТЯ СВОГО ТІЛА ІНФОРМАНТОМ

**РОЗДІЛ 5. СОЦІАЛЬНА  
ЗНАЧИМІСТЬ ЗДОРОВ'Я (10  
ХВ)**

1. Як ти думаєш, стан здоров'я є персональним питанням у житті людини? Чи може стан здоров'я бути соціальним питанням?

2. Які соціальні наслідки хорошого стану здоров'я кожної окремої людини ти бачиш? А поганого?

3. Як ти вважаєш, якою мірою сучасна людина сама відповідальна за стан свого здоров'я?

4. На твою думку, поганий стан здоров'я говорить щось про особистість людини?

5. Наостанок розкажи, будь ласка, про основні джерела інформації про здоров'я, якими ти користуєшся. Якою мовою здебільшого ти послуговуєшся, шукаючи інформацію про здоров'я?

ДІЗНАТИСЯ, ЧИ ВВАЖАЄ ІНФОРМАНТ  
ЗДОРОВ'Я СОЦІАЛЬНО ВАЖЛИВИМ  
ЯВИЩЕМ І МОРАЛЬНИМ ПИТАННЯМ

**Завершення інтерв'ю**

Подяка за участь та уточнення контактних даних для подальшого спілкування у випадку необхідності.

## ДОДАТОК 2

### Приклад стенограми глибинного інтерв'ю

Інт: Окей, тоді почнемо з базової інформації про тебе. Прошу тебе представитися – сказати, як тебе звати, скільки тобі років, і де ти навчаєшся, тобто університет, факультет і курс.

Інф: Мене звати Ігор, я студент 2-го курсу університету Шевченка, факультет інформаційних технологій, спеціальність “Комп’ютерні науки”. Навчаюся на заочці в Міжрегіональній академії управління персоналом на курсі “Міжнародні відносини” на 1-му курсі.

Інт: Чому ти вирішив піти на паралельне навчання?

Інф: Я хотів повчити ще, що мені просто подобається і стратегічно могло би мені допомогти, можливо, з міжнародним працевлаштуванням або подорожами. Щоб цікаво.

Інт: Я зрозуміла. Мені ще було би цікаво дізнатися, з якого населеного пункту ти родом, і яка у тебе форма навчання – бюджетна чи контрактна.

Інф: Забув сказати: мені 19 років. Бюджетна форма навчання. Родом я з міста Монастирище, Черкаська область, раніше був районний центр, тепер просто містечко. Останні 8 років проживаю у Києві.

Інт: Бюджетна форма навчання у двох університетах?

Інф: На заочці немає бюджетної форми навчання, там лише контрактна.

Інт: Окей! Ще би хотіла тебе попросити більше розказати про власну особистість і запозиціонувати себе через свої власні інтереси та зацікавлення. Розкажи, будь ласка, чим ти захоплюєшся, і як полюблюєш проводити свій вільний час.

Інф: Я думаю, мене найбільше цікавить різносторонній розвиток: це і музика, і технічні спеціальності, і художнє навчання, і політичні науки. Для мене дуже важливо могли спілкуватися зі всіма, і щоби я не виглядав як придурок. Щоби я міг достойно аргументацію вести і розуміти, що мені розповідають. У вільний час, якщо уявити, що він у мене є, то я граю на укулеле, граю у настільні ігри і люблю подивитися відео німецькою мовою з субтитрами, хоча я майже нічого звідти не розумію, але мені просто подобається. Ну і просто погуляти. Якщо я не бігаю, то погуляти – це розкіш прям.

Інт: А з чого у тебе виник інтерес саме до німецької мови?

Інф: Я одного разу був на міжнародному обміні на програмі “Road to Gender Equality” в Славському і у Львові і в Магдебурзі, у Німеччині. Мені пощастило вперше побути на теренах Німеччини, і мені дуже сподобалася німецька мова, як вона звучить. Мені здалося, що я колись зможу вимовляти букву “р” правильно німецькою і дуже хочу. Мені насправді просто подобається, як вона звучить. І просто Німеччина дуже просунута країна, мені хотілося більше про неї дізнатися. Але головне – мені просто подобається, як звучить.

Інт: Я зрозуміла, цікава мотивація! У мене ще є питання, яке більше стосується твоєї сім’ї. Було би добре, якби ти зміг розказати мені, ким працюють твої батьки, і який у них рівень освіти. Я знаю, що раніше не було розподілу на бакалаврів і магістрів, але скільки тоді у них років освіти.

Інф: Я не знаю, чи настільки вони старі, що у них не було розподілу на бакалавра і магістра. Батьку зараз 40, матері 37. Вони обидва мають вищу освіту. Мати має три вищі освіти. Батько має одну спеціалізовану, щось з будівництва. Батько працює по спеціальності. Мати більше не працює. Я підозрюю, що має ще бути інформація про економічне забезпечення, то я міг би нас віднести до середнього класу. Вони в розводі, але що батько, що мати – середній клас.

Інт: А три вищі освіти – це, мається на увазі, магістерські ступені чи різні бакалаврські освіти?

Інф: Я знаю точно, що три бакалаврських освіти, дві з яких були отримані за пришвидшеним терміном, бо в неї вже було 2 роки початкової бакалаврської освіти. А по магістрам не пам’ятаю. Я знаю, що в неї 2 спеціальності.

Інт: А в якій сфері вона отримувала вищу освіту?

Інф: Одна – це маркетинг, друга – психологія, і третя – щось інженерне.

Інт: І наразі не працює?

Інф: По спеціальності не працює. Раніше працювала в відділі піару.

Інт: І зараз не працює взагалі?

Інф: Зараз вона займається мілким домашнім підприємництвом – друкує настільні ігри і продає.

Інт: І ти єдина дитина у сім'ї?

Інф: Да. Мені пощастило.

Інт: Погоджуюся! З базової інформації насправді все, ми можемо перейти до тематики інтерв'ю, якщо ти не заперечуєш.

Інф: Ні.

Інт: Я би хотіла поговорити про твоє бачення здоров'я і здорового тіла. Розпочнемо з азів. Я би хотіла попросити тебе надати дефініцію слову “здоров'я”. “Здоров'я – це...”. Що це для тебе означає?

Інф: Для мене? Я просто почав згадувати термін з підручника, що це комплекс фізичного, психологічного і соціального...

Інт: Саме для тебе. Які терміни і слова ти би підібрав, аби найвлучніше описати саме твоє розуміння здоров'я.

Інф: Я думаю, що це той стан тіла, у якому несильно проявлені хвороби, критично, щоб заважали життєдіяльності. І достатній рівень фізичної підготовки для витривалих будь чого – розумової активності або просто походів кудись. Можливість бути мобільним – я думаю, для мене це основний аспект здоров'я. І психологічно, і фізично.

Інт: Цікаве зауваження. А як ти вважаєш, чи можна по зовнішньому вигляду людини судити про стан її здоров'я?

Інф: Да! Дуже просто насправді. Психологічно точно. На людині, як то кажуть, обличчя немає. І по мішкам, і по тону шкіри або по тону м'язів на обличчі, думаю, це одразу видно. А щодо загального здоров'я – можна по поставі визначати, по темпу ходьби іноді. Ну і якщо там рука зламана, то це одразу видно. Ну і, звичайно, один з показників здоров'я – це стан шкіри, бо на шкірі часто проявляються якісь внутрішні негаразди в організмі.

Інт: А якщо ми візьмемо здорове тіло як концепт... Ну ти вже трохи зачепив цю тему, але чи можеш ти назвати мені основні тілесні характеристики, які притаманні здоровому тілу, і основні тілесні характеристики, які притаманні нездоровому тілу?

Інф: Це дуже відносно, залежить від фізичних навантажень, але я підозрюю, що... Ну здорове тіло – це тіло, яке готове до фізичних активностей... Це не то щоб займатися спортом навіть, а...

Інт: Ну окей. Якщо ми беремо готовність до фізичної активності як певний критерій визначення здорового тіла, то як ця готовність може проявлятися зовнішньо, на твою думку?

Інф: Мені подобається цей критерій, хоча я знаю, що він дуже залежить, він використовується до певного ступеню, але це індекс маси тіла – по ньому іноді можна визначити, наскільки людина спроможна до фізичних навантажень на даний момент. Ну це залежить ще і від відсотку жиру та м'язів у тілі, тому теж залежить. Потім знову ж таки постава, бо сколіоз і поганий кровообіг погано впливають на тонус тіла і мозку. Я не можу придумати кращих критеріїв насправді. Тільки загальні, бо іншим судити – там дуже індивідуально все.

Інт: Тобто якщо я підсумую, то здорове тіло в твоєму уявленні – це таке, яке має специфічний індекс маси тіла, гарну поставу і якісну шкіру без певних характеристик на кшталт мішків під очима і з певним кольором цієї шкіри? І нездорове тіло – це від протилежного: має інший специфічний індекс маси тіла, погану поставу, шкіру з мішками під очима і тьмяним кольором і так далі? Я правильно розумію чи щось не так інтерпретую?

Інф: Взагалі так. Я би ще хотів у цю систему якось кількість м'язів додати, але не знаю, як це сформулювати. Бо це знову ж таки залежить і від відсотку жиру в тілі.

Інт: Тобто здорове тіло – це тіло, якому притаманна певна м'язова характеристика?

Інф: Я думаю, що має ще бути певний відсоток м'язів у тілі. Я, на жаль, не знаю, який саме, але, мені здається, навіть зовні видно, коли в людини здоровий відсоток м'язів. Бо індекс маси тіла теж може трішки прибіхувати. Можна ті ж самі м'язи компенсувати кількістю жиру – і начебто індекс нормальний, але по пропорціям не зовсім ОК.

Інт: Тобто це певна пропорція м'язів і жиру в тілі, яка інтуїтивно сприймається як здорова?

Інф: Ну... Так. Я знаю, що є ще певні аспекти, на які впливає культура. Я читав дослідження, що чоловіки сприймають як гарний нижчий індекс маси тіла, ніж той, що є здоровим (для жінки). Тому знову ж таки це залежить. Я би більше схилився до наукових досліджень, до того, як поррахувати в здорових рамках цей індекс м'язів і маси в тілі.

Інт: Тобто ти відмежовуєш індекс маси тіла як здоровий і індекс маси тіла, що інтуїтивно сприймається як красивий?

Інф: Да, да! Це різні речі.

Інт: Я зрозуміла. Якщо ми вже якраз говоримо про жіноче тіло, яке сприймається різним чином у відповідності до культури, мені було би цікаво, як би ти зміг описати, як ти специфічно бачиш конкретно здорове жіноче тіло. Які специфічні, конкретні для жінок тілесні характеристики йому притаманні?

Інф: Я думаю, важливо сказати, так сталося анатомічно, вищий відсоток жиру в тілі. Важливо розуміти, що він вищий, ніж у чоловіків. Просто більший відсоток жиру в жіночому тілі. Це нормально. Для правильного функціонування організму потрібен вищий відсоток того самого жиру. У чомусь іншому... Я не можу якось відмежувати насправді, бо це така анатомічна особливість просто, як я знаю, відсоток жиру, але все інше – те саме загальне, як я людей оцінюю про стан здоров'я. Тобто у мене немає якихось особливих критеріїв для жінок.

Інт: А для чоловіків? Чи можеш ти якісь специфічні тілесні характеристики для чоловічого тіла назвати?

Інф: (сміється) У мене просто погані асоціації – відсутність пивного пуза. Я просто схильний схилитися на наукові дані, і я не дуже люблю оцінювати. Можемо сказати, що інтуїтивно мені здається, що хлопці, які здаються більш повними, типу ендоморфи, якщо так можна назвати, вони мені здаються більш схильними до нездорового стану тіла. Але, швидше за все, мені просто невідомо, який відсоток жиру для них нормальний.

Інт: А чому ти про пузо згадав саме у контексті розмови про здорове чоловіче тіло?

Інф: (сміється) Мені здається, що це просто дуже клішований образ, такий критерій, який майже завжди є у нездорового чоловічого тіла. Це все починається з нездорового живота.

Інт: У жінок такого немає, виходить?

Інф: А там не настільки все очевидно. Тобто може здаватися, що це пивний живіт, а це просто необхідний відсоток жиру. Здоровий живіт у чоловіків, здається, у більшому тонусі, а у жінок він, можливо, більш м'який, там не так зрозуміло. Ну і культурно мене завжди оточували чоловіки з великим пузом, і вони дуже нездорові були, тому для мене це такий критерій.

Інт: Тобто ти вважаєш, що це певне культурне явище, яке формує таку чоловічу тілесність?

Інф: Думаю, да.

Інт: Саме для українців характерно, чи, може, це більше якийсь транснаціональний тренд?

Інф: Я думаю, всюди, де є пиво (сміється). Я не певен щодо країн Африки і Азії або Близького Сходу, я підозрюю, що у них якісь інші напої. Але мені здається, це досить універсальна картина по всій Європі. Ну в Німеччині я бачив те саме. Але за умови, що чоловік молодше 40-ка років! Пізніше там просто відсоток естрогену в тілі стає вищий, відсоток жиру теж стає більший, і це може бути адекватна кількість жиру. Залежить від віку теж.

Інт: Тобто ти сприймаєш це як нездоровому конкретну характеристику конкретно для молодих чоловіків?

Інф: Так, так.

Інт: Я зрозуміла, дякую за уточнення. Я би хотіла попитати тебе більше про твій спосіб життя і твоє особисте ставлення до свого здоров'я. І спершу хотіла би тебе попросити охарактеризувати свій стиль життя: чи є він здоровим, чи ні, і чому ти так вважаєш?

Інф: Я хотів би назвати його здоровим. Я вважаю, що він більш здоровий, аніж був раніше, ніж середньостатистичний стиль життя. Це досягається за рахунок більш здорової їжі і більшої кількості фізичних навантажень. Можливо, менш калорійної такої жирної їжі. М'ясо їм не так часто насправді, намагаюся більше їсти різних овочів і фруктів, тобто поєднувати різні вітаміни, які потрібні моєму тілу. Думаю, різноманітний раціон і пробіжка зранку – те, що робить мій стиль життя кращим. А у всьому остальному майже все те саме. Бо я казав про поставу, але у мене самого спина трошки крива.

Інт: А в яких сферах життя, ти вважаєш, у тебе все те ж саме? Ми проговорили фізичну активність, харчування, поставу. А ще які сфери, ти вважаєш, є важливими для здорового способу життя, і ти вважаєш, у тебе вони ті ж самі?

Інф: Я казав про психологічні аспекти. Думаю, це регулярне вивчення чогось з різних сфер. Тобто, я вважаю, це дуже важливо для того, аби тримати себе в тонусі. Тобто одночасне займання: музика, фотографія, програмування і література, – це максимально хороший спосіб тримати свої мізки в тонусі. Щодо іншого: середньостатистичне, я думаю, це час, який я проводжу за монітором комп'ютера. Це, хоч-не-хоч, шкідливо для очей. Ще вважаю здоровішим час, який я проводжу в соц. мережах. Останні місяці я взяв собі аскезу і в принципі туди не заходжу. Заархівував всі новинні канали, навіть подкасти не слухаю. Я думаю, що можливість самому доходити до висновків і роздумувати над чимось теж дуже хороший прояв. Ну і це не дає так сильно займатися ескапізмом. Коли немає доступу до соц. мереж такого легкого, це спонукає до мислення.

Інт: Я би хотіла тебе попросити зараз дещо оптимізувати цей список і озвучити перелік тих практик, яким ти слідуєш у своєму житті, аби підтримувати своє тіло і себе здоровим.

Інф: Регулярні пробіжки – 2-3 рази на тиждень; фрукти-овочі, м'ясо 2-3 рази на тиждень; вивчати різні дисципліни, які сильно відрізняються одна від одної; контроль над часом, проведеним у соц. мережах. Це, здається, основне. У ідеалі спати по 8 годин і лягати до 12-ої, але це не завжди виходить.

Інт: Окей, я зрозуміла. Тоді ще таке питання буде стосовно усіх цих практик. Я розумію, що це все працює завжди у комплексі, однак якщо знову ж таки намагатися бути щирим і подумати про своє повсякдення: чи віддаєш ти більший пріоритет якимось цим практикам? Тобто на повсякденній основі для тебе все-таки важливіше слідкувати за своїм харчуванням, припустимо, і за тим, як ти інтелектуально працюєш, аніж за тим, як часто ти бігаєш і обмежуєш своє перебування у соц. мережах. Чи це все для тебе має рівнозначний пріоритет?

Інф: Я думаю, найперше – це відвідування соц. мереж, для мене це зараз найбільший пріоритет. Це, на мою думку, найбільше впливає на рівень щастя. Потім це час, який я у принципі проводжу на вулиці: прогулятися дуже важливо, подихати свіжим повітрям, побути на вулиці. І потім – харчування, бо коли їм дуже багато м'яса, якоїсь калорійної їжі, то стає важко думати. Потім – біг. Потім... я цьому несильно приділяю уваги, так виходить, це вивчення різних дисциплін. Просто так виходить.

Інт: Тобто інтелектуальну діяльність, яку ти також визначаєш важливою для здоров'я, ти не стільки контролюєш, скільки вона сама по собі у тебе організовується?

Інф: Да, да.

Інт: А все інше потрібно пріоретизувати і контролювати?

Інф: Да. От якраз з соц. мережами контроль має бути найбільший. Є підсвідома тенденція до того, аби втікати від дуже важливих думок або проблем у соц. мережі і просто закривати діру, яка болить.

Інт: Я зрозуміла, як у тебе це працює. Я би тоді хотіла перенаправити розмову конкретно у русло твоєї фізичної активності. Я би тебе хотіла попросити детальніше описати, у який саме спосіб ти намагаєшся бути фізично активним.

Інф: Я двічі-тричі на тиждень ходжу на пробіжку, буквально на 30 хв. З моєю швидкістю це десь 4-5 км бігу. Бігаю переважно зранку або вдень у залежності від того, коли прокинуся. У мене бувають нічні зміни – виходить спати до обіду. Десь через годину-півтори я виходжу на пробіжку, повертаюся, приймаю душ. Я думаю, це найосновніша фізична активність, якою я займаюся. Ну і розтяжки. Я іноді розтягуюся зранку, коли просто немає часу/можливості вийти на пробіжку.

Інт: А можеш мені розказати, будь ласка, детальніше, яка у тебе мотивація до того, аби займатися конкретно бігом?

Інф: (посміхається). Вона не стільки в фізичному розвитку в мене, скільки в мотивації просто вийти на вулицю. Через те, що в мене іноді дуже плотний графік, я не дозволяю собі виходити на вулицю просто так погуляти, тому я вибрав для себе біг як причину подихати свіжим повітрям. Бо це корисно, і тоді мені легше сприймати той факт, що я на вулиці і не займаюся, можливо, чимось, що нагально. Полюбоватися красою, подихати свіжим повітрям – це основна

мотивація. Бо я не стільки переживаю за свій фізичний тонус, скільки за те, що мій ментальний стан погіршується за рахунок того, що я просто не буваю на вулиці. А в Академії лідерства привчили бігати – і так зручно. Для мене це тепер варіант. Для мене побігати – це хороший варіант просто побути на вулиці.

Інт: А чому саме біг, а не ті ж прогулянки для того, аби побути на вулиці?

Інф: Тому що там немає за що поставити галочку, що я став краще. Тобто мені набагато важче слідкувати за насолодою, чим за досягненням якихось цілей. І коли дуже забитий графік, виділити час на просто прогулянку набагато важче, тому для того, щоби вийти на вулицю, потрібна причина. Мене просто давить жаба – я відчуваю, що... Я мав... Мені важко не думати про щось, що я міг би робити, під час простої прогулянки. А коли я бігаю, мені важко думати. І можливо, що це один фактор, чому я вибираю біг. Ну або я ходжу в магазин (посміхається). Просто прогулятися для мене не варіант. А до магазину 15 хв ходьби, тобто це годину майже займає.

Інт: Тобто для тебе це і спосіб досягати цілей, і спосіб інтелектуально–психічно розгрузитися від справ?

Інф: Да, да.

Інт: І до того ж побути на вулиці...?

Інф: Да.

Інт: Я зрозуміла, чудово. Ти вже зачіпав це, але хотіла би ще раз тебе попросити уточнити: ти створюєш собі конкретно якийсь план фізичної активності на певні проміжки часу? Тобто мені потрібно побігати мінімум 2-3 рази. Чи навіть мені потрібно пройти таку-то кількість кроків у день. Щось у такому більш оцифрованому форматі, що стосується каркасу твоєї фізичної активності.

Інф: Ну я не роблю собі планів, тому що, мені здається, це одразу робить пробіжку тяжчою. Якщо моя ціль – це побути на вулиці і трошки розслабитися, то я ставлю план на розслаблення – це набагато важче сприймати. Мене більше підсвідомлює щодо того, що я цього тижня недобігав, або мені не вистачало бігу. Іноді я можу бігати 4 дні на тиждень, через день. 2 дні поспіль я не бігаю, тобто через день зазвичай. Це більше по стану здоров'я я визначаю. Хіба коли я бігаю, то в мене є така планка, що я або бігаю 25 хв, або бігаю мінімум 4 км незалежно від погоди. Це така моя мінімальна планка, коли я знаю, що моє здоров'я у тонусі. Якщо ні, то, швидше за все, мені потрібно ще чимось займатися більше, не опускаючись нижче цього рівня, щоби мені ставало тяжко то робити.

Інт: А як у тебе сформувалася саме така планка в 25 хв чи в 4 км?

Інф: Коли я бігав в Академії і після, я зрозумів, що це той час, який у принципі... Я за 25 хв точно пробігаю 4 км, або 4 км до 25-ти хв добігаю. Це в середньому пейс км за 5 хв 30 с або менше. Це той пейс, за якого я відчуваю, що мені і трошки тяжко, але не настільки, що я можу дихати і трошки балакати в процесі. Тобто важливо, щоби був якийсь елемент челенджу в процесі пробіжки. Коли я бігаю з цим темпом, я стабільно його підтримую. Якщо я у якийсь момент відчую, що мені стало дуже легко бігати з цим пейсом, я підніму до 5-ти і буду бігати швидше.

Інт: Тобто це те, що ти вираховував на основі самоспостереження і власного досвіду?

Інф: Да, да.

Інт: А ще, до речі, щодо погодних умов. Зараз, наприклад, зима, заметіль – для тебе це не є проблемою для пробіжок?

Інф: Для мене це, наоборот, задоволення. Я ставлю собі галочку “Я молодець”, типу “Природні умови мене не зупинять, я машина” (посміхається). Ну і плюс це досить особливі умови (посміхається). Сніг падає, діти на санях катаються – це просто прикольно. Мене це несильно лякає. Я думаю, це більше заохочує. У звичайну погоду бігати не так прикольно, а так у мене досягнення з'являється ще одне. Це підкріплює мою звичку ще сильніше.

Інт: А які погодні умови тебе лякають?

Інф: Ну або дуже сильний гололід, якого поки не було аж такого. Або град. Ну бо в заметіль я уже бігав (посміхається). І в -15 я теж вже бігав. Ну хіба що та, що може реально мені нашкодити одразу. А все остальне – окей. Ну просто я знаю, що якщо погодні умови в якийсь

момент мене зупинять, буде спокуса якісь легші погодні умови сприймати як “О, краще не, це опасно”. І тому я намагаюся не піддаватися на внутрішню ліню і небажання.

Інт: Окей, я зрозуміла. Тоді ще таке питання буде: чи використовуєш ти певні інструменти для того, аби відслідковувати свій біг?

Інф: Так, я використовую додаток “Nike Running Club”. Раніше використовував браслет, але він погано відслідковував ЧПС. Він дуже погано працював, тому легше було просто користуватися телефоном. Ну і приємно, що коли пробіг, він каже: “Ти пробіг 1 милю з усім світом в неділю” (посміхається). Не стільки щоби я це планував, але тваринна система заохочення мене все одно радує трошки. Ну і там ще є guided runs, тобто пробіжка з тренером, коли вони допомагають тримати темп. У мене є схильність до того, щоби бігти швидше, ніж я під кінець витримаю, то мені це допомагає.

Інт: А карантин якось повпливав на те, як ти рухаєшся своїм тілом? Чи щось змінилося під час/внаслідок карантину?

Інф: Да... Насправді, я почав бігати ще до лок-дауну, і коли він настав, я ще продовжував навчатися в Українській академії лідерства. І у нас були заплановані пробіжки, але навіть у вільний час я продовжував бігати. Я навіть тоді найактивніше бігав на весні. Мені подобався елемент того, що на вулицях пусто, і можна подивитися на місто з іншого боку. Хіба що майже не бігав у період з липня по середину вересня: тоді, у той момент, я займався більше вступом, роботою і іншими проблемами. Хіба що раз на тиждень, на два я міг дозволити собі пробіжку. Ну не дозволити, а заставити (посміхається). І от недавно я почав жити сам, то зрозумів, що я просто потребую часу на вулиці. Ну і було приємно в якийсь момент... Я готувався до півмарафону і пробіг його в Києві до майдану Незалежності і назад. Це була мотивація – побачити Київ з іншої точки зору мене мотивувало більше, ніж тонус мого тіла. Я про це майже ніколи не переживаю: я знав, що я завжди остаюся у тонусі, я худий від природи, і немає відчуття того, що щось не так, що я анорексик, чи я занадто повний.

Інт: Тобто твої природні тілесні дані дають можливість тобі займатися фізичною активністю без огляду на те, яким є твоє тіло, а шукаючи якісь інші причини?

Інф: Да, я думаю, мені пощастило з цим. Це набагато полегшує процес.

Інт: А проговори ще раз, будь ласка, чому ти переставав у липні займатися фізичною активністю? Зв'язок трохи обірвався.

Інф: Я постійно готувався до екзаменів, плюс шукав роботу. А по-третє, коли закінчилася Академія, мені тяжче було знаходити мотивацію для себе це робити. Якщо раніше то була команда, то тепер це мала бути якась особиста причина. На той момент я її ще не знайшов. Мені треба було її перевизначити для себе.

Інт: І коли ти зміг її знайти і повернутися у свій режим?

Інф: Як переїхав. Це десь наприкінці вересня. Або в середині жовтня я вже почав бігати. Розуміння того, що я тепер сам відповідальний за те, що я їм, і за стан свого тіла. Я зрозумів, що якщо раніше мене спонукали до того, аби кудись вийти погуляти, то тепер цією людиною можу бути тільки я. І я помітив, що бути вдома весь час, коли навіть ніхто не скаже, що це не ОК, це не ОК. Я відчуваю себе погано при тому: мені стає тяжче думати, зникає мотивація. Я просто потребую досить свіжого повітря та сонця.

Інт: Я зрозуміла. Тоді ще таке питання буде. У тебе інша мотивація займатися бігом, пов'язана з психологічними та фізіологічними аспектами, але якщо задуматися, чи впливає фізична активність на те, як ти взаємодієш зі своїм тілом та як себе у ньому відчуваєш? Чи впливає на це наявність цього бігу, і чи впливає на це відсутність цього бігу?

Інф: Ну сприйняття свого тіла змінюється. Я не дуже дивлюся за тим, як моє тіло змінюється, але коли я бігаю, я схильний до того, аби сприймати його класним. Чи впливає воно якось на мій фізичний стан... Я думаю, що я стаю більш витривалим, тобто я можу довше ходити або швидше підніматися по сходам, наприклад. Ну це теперішні реалії – показую витривалість на сходах.

Інт: А що мається на увазі під “сприймати класним”?

Інф: Я думаю, загальна легкість у тілі. Іноді дуже суб'єктивно мені здається, що прес на животі видно більше, і для мене це чомусь дуже важливий критерій здоров'я свого тіла. Я підозрюю,



що тому що це стереотипно схильно вважати дуже гарним і важливим для протилежної статі. Це, напевно, моя мінімальна мірка, тіпа яким я хочу бути для своєї дівчини.

Інт: Тобто це змушує тебе сприймати і відчувати своє тіло більш привабливим?

Інф: Да, да.

Інт: Загалом чи виключно у контексті взаємодії з протилежною статтю?

Інф: Загалом, загалом, да. Тут такий психологічний аспект: я знаю, що в якийсь момент це прийняття протилежною статтю таким, як є, дає розслабитися. Я намагаюся не знімати з себе відповідальність за стан свого тіла. Я поставив для себе цю мінімальну планку для того, аби і стратегічно моє тіло і було здоровішим, і гарнішим було. Ну і в принципі мені і для себе просто приємно, що красиво виглядаю.

Інт: А якщо у тебе періоди відсутності фізичної активності, це впливає якось на сприйняття власного тіла?

Інф: Я думаю, я відчуваю себе більш в'ялим. Відсутність навантажень моє тіло сприймає як “о, розслабон” – і я починаю ходити більш згорбленим, у принципі відчуваю себе більш млявим. Я думаю, що це і психологічно проявляється теж. Відсутність фізичної активності не дає мені бути таким енергійним, як я можу. Це такий основний вплив фізичної активності.

Інт: Я зрозуміла, як фізична активність у твоєму житті формується та працює. Насправді, ми вже виходимо на фінішну пряму, у мене ще залишилося декілька запитань, і вони стосуватимуться більше здоров'я як певного соціального феномену. Тут буде більше дискусійне поле питань. Перше питання буде таким: як ти вважаєш, стан здоров'я є певним індивідуальним приватним питанням у житті людини, чи стан здоров'я окремої людини має якесь соціальне значення?

Інф: Окей, це точно має соціальне значення, але це приватне питання (посміхається). Само собою, соціум впливає на особисті рішення як мінімум на території стосунків з протилежною статтю, зі своєю статтю – у романтичних стосунках. Це має вплив на відчуття себе привабливим, соціальні стандарти задають все ж таки тренд часто. У деяких індустріях або професіях це найважливіша частина роботи: може бути моделі або просто менеджери по продажам у магазинах моди. Тобто це щось, що напряду впливає на соціальну реалізацію. З іншого боку, це максимально особисте питання – що робити з твоїм тілом, і в ідеалі сприйняття власної краси мало би ґрунтуватися на власних, можливо, відчуттях. Але взагалі да, ніхто не має права казати, як поводитися зі своїм тілом. Ну типу наказувати. Я розумію, що є рекомендації ВООЗ, які кажуть про нормальну вагу тіла, яка вважається більш–менш здоровою, або просто за фізичну активність, яка допомагає відчувати себе наповненішим. Ну тобто це приватне питання, яке впливає на щось соціальне.

Інт: А як ти сприймаєш рекомендації ВООЗ та інших здоров'є-охоронних інституцій, якщо ти вважаєш, що ніхто не має права диктувати, яким тіло має бути, і що з ним робити?

Інф: Окей, я, можливо, трошки переформулюю. Не має права казати, яке тіло є гарне, а яке – негарне, бо це, я відчуваю, має найбільший вплив і розв'язує більше людям руки критикувати тіло. До рекомендацій ВООЗ... Я ніколи не вкладаю культурний підтекст у наукові дослідження, я знаю, що є методологія, яка дозволяє бути максимально об'єктивним для того, щоби довести доцільність висновків у таких рекомендаціях. Я їх сприймаю чисто особисто. Це знову ж таки є іноді критерієм, за яким я суджу певні країни – що у Великобританії 30% людей мають надмірну вагу. Не те що країна погана, але це певний спосіб, за яким я суджу країну. Щодо інших людей, то я ніколи не переносу ці рекомендації на інших людей, тобто чисто для себе сприймаю.

Інт: А щодо твоєї згадки про індустрію, у яких має значення зовнішній вигляд і відповідність певним стандартам краси: чому ти почав говорити про це у контексті розмови про здоров'я як соціально значимий феномен? Оскільки краса і здоров'я – це різні речі, як ти на цьому наголошував.

Інф: Це різні речі, але в світі, у якому я живу, я намагаюся контролювати, які стандарти краси я передаю, якщо взагалі передаю – сподіваюся, ні. Але, по моїм спогляданням, соціальне бачення краси часто впливає на людське сприйняття своєї краси особистої. І знову ж таки по дослідженням люди, які статистично видаються більш привабливими, легше отримують роботу, або їм з більшою вірогідністю дають кредит. Тобто в ідеальному світі цього не мало би

бути, але це все одно має свій фактор, і індустрія краси напряму впливає на те, наскільки успішно відчуває себе людина або може бути успішною.

Інт: Якщо я правильно тебе розумію, ти ведеш до того, що стандарти краси й індустрія краси впливають на те, як ми розуміємо, що таке здоров'я і здорове тіло...?

Інф: Да, да!

Інт: Можливо, ти зможеш навести мені приклад, як певний стандарт краси зміг перетворитися у стандарт здоров'я?

Інф: Хм... (посміхається). Окей, я насправді не чув про такі прецеденти, бо стандарти краси дуже ефемерні і дуже рідко будуються на здоровому баченні тіла. І майже кожен критерій, який я бачу, зазвичай не здоровий. Тобто навіть чиста шкіра не завжди каже про те, що... Ну типу якщо у людини є просто прищі на шкірі, або вона не настільки чиста, як у рекламі, це не означає, що людина нездорова. Це може бути або етап менструального циклу, або просто період дорослішання... Я не думаю, що саме індустрія краси дає якісь хороші поради. Хіба можу сказати, що порівняно зі стандартами 90-их, коли був дуже популярний анорексичний тип будови тіла, теперішній індекс маси тіла підвищився – і це краще. Але це все одно не окей (посміхається). Він все одно дуже низький.

Інт: Дякую, що намагаєшся активно думати. Повертаючись до соціальної значимості здоров'я: як ти вважаєш, які можуть бути соціальні наслідки того, що у більшості людей у суспільстві задовільний стан здоров'я? До чого це нас веде як суспільства?

Інф: Я думаю, найголовніше – це свідоме споживання будь-чого: їжі, інформації, трендів. Бо знову ж таки здорове тіло... Якщо по рекомендаціям ВООЗ, давай так (посміхається). Я думаю, це більше говорить про здорове споживання, бо коли люди пробують досягти хорошого тіла, то одразу відчувається, коли ти відчуваєш себе кращим: або їсиш здоровішу їжу, або перестаєш поглинати багато непотрібної інформації. Я думаю, це дозволить стати більш свідомим. Це як спосіб дуже дієво – бути більш свідомим. Це основне. Щодо всього іншого: люди можуть бути всі здоровими, але це не означає, що вони перестануть цькувати тих, хто більш повні, ніж вони самі. Тобто це може бути стандартом, але люди можуть бути все одно радикальними.

Інт: А якщо у нас незадовільний стан здоров'я, як це впливає на розвиток суспільства, як ти вважаєш?

Інф: Ну перше – це схильність до певного роду хвороб, які просто пов'язані з поганим харчуванням або станом психологічного здоров'я. Шанс інфаркту, який пов'язаний зі споживанням м'яса, наприклад. Або туберкульоз... Цей (посміхається) – діабет, який може проявлятися у людей. Тобто якщо не брати до уваги це, то, я думаю, по-перше, нездоровий стан продукції. Культура споживання дуже сильно витягує з людей гроші і час. Я думаю, що чим більше люди у це заглиблюються, тим насправді менш щасливими вони стають. Я відчуваю, що рівень щастя напряму залежить від стану здоров'я.

Інт: Я зрозуміла твою думку. А як ти вважаєш, до якої міри люди сама відповідальна за стан свого здоров'я?

Інф: Ну перше – це часткова відповідальність батьків, які мали би презентувати дитині здоровий спосіб життя і переваги такого способу життя. Ну а все одно це вибір людини, тому все, що далі, це чисто відповідальність самої людини. І відповідальність держави у тому, щоби інформувати і поширювати інформацію про здоровий спосіб життя. Але її тіло – її відповідальність, що хоче, то і робить.

Інт: Окей, якщо стан здоров'я людини – це її відповідальність і її вибір, чи може незадовільний стан здоров'я бути пов'язаним чи щось свідчити про її персональні якості, як ти вважаєш?

Інф: Я думаю, що є крайності: є дуже хороший стан здоров'я або стан тіла і дуже поганий. Я приведу до того, що є, швидше за все, вплив якихось особистих якостей людини. І те, що в проміжку, дуже залежить насправді. Бо хтось народився просто генетичним переможцем: дуже класне тіло, і прищів немає, і зуби здорові, і тонус хороший, тут немає жодної залежності від характеру. Щодо спортсменів або просто людей з дуже хорошим здоров'ям або станом тіла, я думаю, це схильність до самоорганізації, бо люди, які можуть самоорганізовуватися, або це їхня звичка. Ну і люди, які на іншій частині спектру, – я розумію, що є дуже багато причин, через які в людей може бути поганий стан здоров'я; це і психологічні фактори, і соціально-економічні, що в сім'ях з меншим рівнем забезпечення у людей є схильність до того, щоби

мати більшу вагу або мати гірший стан шкіри. Якщо порівняти людей, які на одному соціально-економічному спектрі, то це, швидше за все, люди, які несильно можуть заставляти себе щось робити. Самоорганізовуватися без зовнішнього впливу. Ну або більше піддаються залежностям.

Інт: Наостанок уточнення: якими основними джерелами інформації про здоров'я ти послуговуєшся?

Інф: Перше – це книжка з основ здоров'я за 9-ий клас. Потім у більшості – це, насправді, відео на “Ютубі”, але зі специфічною направленістю: лекція на “TED” про, наприклад, людей з надлишковою вагою, або про людей, які, наоборот, у тонусі, або про вплив фізичних занять на психологічний стан людини. Насправді, немає якогось конкретного джерела, але... А! Є класний канал, я не пам'ятаю, чи там було саме про стан здоров'я, “TrashSmash”. Там дуже класний науковий підхід до того, щоби пояснювати абсолютно все, є посилання на статті. Не те щоби я їх часто перевіряв, але якщо як мінімум їх залишили в боксі, і подача інформації звучить не маніпулятивно, то я послуговуюся цією інформацією. Можливо, якісь особисті блоги. І в Українській академії лідерства було багато лекцій за здоров'я, не можу ігнорувати. Ну а радше якісь англійські джерела, “Ютуб”-канали, іноді статі на якихось хороших виданнях – ВООЗ або той самий “New Yorker”, “Reuters”, вони регулярно роблять якісь випуски про нормальне здоров'я.

Інт: Тобто ти радше послуговуєшся якимось англійським контентом?

Інф: Да, я несильно зустрічаюся з таким контентом на території СНГ, на жаль.