

Міністерство освіти і науки України
Національний університет “Києво-Могилянська академія”
Факультет соціальних наук і соціальних технологій
Кафедра соціології

Кваліфікаційна робота

освітній ступінь – магістр

на тему: **«ДАУНШИФТИНГ ЯК ПРОЯВ КРИЗИ ПРОФЕСІЙНОГО
СТАНОВЛЕННЯ»**

Виконала: студентка 6-го року навчання,
Спеціальності
054 Соціологія

Фефелова Ангеліна Олегівна

Наукова керівниця:
кандидат філософських наук, доктор
філософії, доцент
Мальцева Катерина Сергіївна

Рецензент: Бондар Вікторія Семенівна

Кваліфікаційна робота захищена з
оцінкою «_____»

Секретар ЕК: _____
«____» _____ 2023
р.

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ “ДАУНШИФТИНГ”	7
1.1 Дауншифтинг: визначення поняття, види.....	7
1.2 Історія появи терміну і хронологія популяризації відповідного стилю життя.....	11
1.3 Причини, наслідки переходу на дауншифтинг та сценарії життя дауншифтерів.....	15
1.4 Теоретичні основи, підходи до розуміння стилю життя дауншифтерів	20
1.5 Феномен в українському суспільстві, соціалізація дауншифтерів, низхідна соціальна мобільність.....	24
1.6 Взаємозв’язок професійного вигорання і обрання збалансованого стилю життя.....	27
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ “ДАУНШИФТИНГ”	32
2.1 Методологія та особливості проведення дослідження.....	32
2.2 Аналіз проведених інтерв’ю.....	33
2.3 Емпіричні результати, узагальнення.....	49
ВИСНОВКИ.....	54
Список використаних джерел.....	58
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

В українському суспільстві все популярнішим стає дауншифтинг – спосіб життя, пов'язаний з добровільною відмовою від продажу власної праці та свідомим зниженням обсягів споживання товарів та послуг. З англійської downshifting – це перемикання автомобіля на нижчу передачу. Відповідно, коли йдеться про людину, мається на увазі скромніший спосіб життя і добровільна відмова від матеріальних цінностей на користь емоційно стабільного стану. Поняття кар'єра автоматично сприймають як просування вгору, підвищення кваліфікації, статусу і доходів. Проте прихильники дауншифтингу демонструють протилежний вид трудової поведінки. Добровільна відмова від статків і влади на користь балансу і спокою - основна стратегія представників такого явища. Необхідність дослідження дауншифтерів, зокрема через призму професійного вигорання обумовлена розвитком суспільної свідомості та бажанням людей здобути відчуття справжнього щастя шляхом зміни або відмови від загальноприйнятих цінностей.

Актуальність обраної теми зумовлюється двома факторами: епідемією COVID-19 та збройним нападом росії на Україну. Перебіг подій останніх років в Україні змусив більшість громадян не лише виходити із зони комфорту, а і ризикувати задля збереження життя. Пандемія коронавірусу внесла корективи до роботи багатьох підприємств, співробітників перевели на віддалену роботу у зв'язку з карантинними обмеженнями, а війна призупинила або взагалі знищила окремі організації та підприємства. Так, світовий вірус і бойові дії в Україні вплинули на формування життєвих цінностей та пріоритетів українців, змусивши їх замислитися щодо зміни стилю життя. Тема «ресурсності» та стабільності емоційного стану стала мейнстрімною у соцмережах, а перехід на віддалену роботу і переїзд з міської до сільської місцевості стали скоріше

нормою, ніж девіацією. Попри те, що існують дослідження дауншифтерів та переходу на віддалену роботу, знань бракує саме у взаємозв'язку обрання дауншифтингу як відповіді на кризу у професійному становленні та вигорання на роботі.

У даній роботі стоїть на **меті** розкрити поняття дауншифтингу і встановити зв'язок між професійним вигоранням і переходом на дауншифтинг. **Об'єктом** дослідницької роботи є дауншифтинг, а **предметом** - криза у професійному становленні. Основними **завданнями** дослідження є розглянути феномен обрання стабільного емоційного стану на противагу престижності і грошам, підтвердити існування суспільного осуду відносно дауншифтерів і виокремити фактори впливу на обрання такого стилю життя. Теоретичний розділ роботи передбачає розгляд існуючих теорій і напрацювань щодо подібного стилю життя, детальне розкриття поняття "дауншифтинг" і охарактеризування різних підходів до його визначення. Також протягом дослідження можна буде прослідкувати тенденції переходу до дауншифтингу і причини такого явища. Ключовими **конструктами** кваліфікаційної роботи є дауншифтинг, емоційний стан, низхідна мобільність, соціалізація, робоча криза, професійне вигорання та життєва гармонія. У дослідженні порушуються питання ескапізму, проблематика масової культури і суспільства споживання Франкфуртської школи, а також сучасні засоби та механізми споживання Рітцера.

Цінність дослідження полягає у користі для багатьох прошарків населення і галузей. По-перше, роботодавці можуть розуміти, як краще організувати робочий день, робоче місце, робочі стосунки, аби працівники не вигорали і були мотивовані працювати і будувати кар'єру. По-друге, планується, що дослідження підтвердить припущення про те, що для сучасної людини не стільки є пріоритетним дохід та престиж діяльності, скільки емоційно стабільний стан і гармонія. По-третє, за результатами дослідження очікується поширити дауншифтинг як існуючий вид

діяльності, збільшити рівень обізнаності населення щодо даного феномену, зменшити рівень соціального осуду дауншифтерів та зміцнити підтримку такого способу життя. У Доповіді ООН про людський розвиток від 2013 року йдеться, що необхідно досліджувати сучасні соціальні прояви, адже це допоможе покращити якість життя людей та функціонування суспільства шляхом вдосконалення соціальної політики. Такий заклик вчергове актуалізує дослідження дауншифтингу та його форм.

Що стосується **методу** дослідження, було проведено глибинні інтерв'ю, за допомогою яких було з'ясовано додаткову інформацію, що базується на особистому досвіді респондентів, таким чином - розширено поле аналізу феномену і можливість "зсередини" побачити переваги і недоліки вищезазначеного явища. Обрання методу глибинних інтерв'ю для дослідження дауншифтингу через призму емоційного стану зумовлене необхідністю зібрати деталізовану, емоційно забарвлену та індивідуальну інформацію щодо досвіду представників такого руху. Саме глибинні інтерв'ю дозволяють дослідити особисту історію людини на противагу конкретним відповідям на запитання інтерв'юера. Перевагою обраного методу є можливість розуміння загального контексту феномену дауншифтингу і розмаїття поглядів і думок. Завдяки фіксації суб'єктивного досвіду респондентів є можливість отримати змістовні відповіді на поставлені запитання, що базуються на конкретних життєвих прикладах.

У результаті детального аналізу теоретичних джерел і проведення дослідження очікується отримати докази, що підтверджують вплив професійного вигорання на роботі на обрання людиною дауншифтингу як подальшого стилю життя. За попередніми підрахунками припускається, що очікування про виявлення впливу емоційного стану на вибір подальших дій у робочій сфері, будуть виправдані.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ “ДАУНШИФТИНГ”

1.1 Дауншифтинг: визначення поняття, види

Дауншифтинг є втечею від “щурячих перегонів” і постійного стресу, що передбачає міське життя. Міста є токсичним середовищем для здоров'я людини, а стрес є не менш шкідливим. Такий стиль життя заохочує людей робити речі для себе, а не для суспільства. Набагато простіше існувати так, як подобається індивіду, а не так, як цього хоче суспільство. Для того, щоб у подальшому розглядати детально поняття дауншифтингу і аналізувати його причин та наслідки, - необхідно заглибитись у концептуалізацію терміну. Почати варто з того, що дауншифтинг у перекладі з англійської мови - перехід на більш низьку передачу - пояснили у Міжнародному інституті дауншифтерів (1997). Це слово було запозичено з автомобільного словника і почало активно застосовуватися відносно стилю життя людей. Таким чином, позначаючи пониження передачі, перекладаючи на людський контекст, дауншифтер обирає більш простий спосіб життя - без гонитви за грошима і престижем, більше приділяючи увагу сім'ї, хобі, подорожам тощо. Що ще варто додати до пониження передачі - “Тихіше їдеш, далі будеш”. Таким чином, зменшивши швидкість життя можна цілком зловити насолодження у моменті, нікуди не поспішаючи. Сусана Джуніу поставила за мету розібратися із цим терміном і у своїй праці 2000 року “Downshifting: Regaining the Essence of Leisure”, вона розкриває питання уповільнення ритму життя. Авторка стверджує, що тиск сьогодення, посилений роботою, економічним, соціальним і політичним кліматом, знизили якість життя більшості людей. Також червоною ниткою статті проходить сприйняття дозвілля через призму дауншифтингу. Зважаючи на те, що Сусана Джуніу є доцентом кафедри медичних професій, фізичного

виховання, рекреації та дозвілля в Університеті Монтклера (Нью-Джерсі), її припущення і роздуми щодо дозвілля можна вважати авторитетними. У статті дозвілля розглянуто у історичній перспективі, зокрема - на прикладі Давньої Греції. Тоді суспільство сприймало дозвілля як споглядання вищих цінностей світу, а так, як це вимагало часу, дозвілля асоціювалося з вищим прошарком суспільства, тими, хто не проводить більшість часу на роботі і має можливість для роздумів над істиною. За часи Середньовіччя дозвілля стало скоріше соціальною демонстрацією серед вищих суспільних верств і почало перетворюватися на показуху, розкіш, задоволення та марнотратство. Соціальні винагороди були замінені економічними, а історичне відчуття свободи на дозвіллі було втрачено через консюмеризацію. Споживацтво як наслідок трансформації дозвілля почало розвиватися і призвело до появи дауншифтингу як відповіді на консюмеризм. За словами доцентки, спрощення життя, що передбачає дауншифтинг, може допомогти людству повернути ту якість, яка була втрачена через тенденції споживацтва, а добровільна простота могла б допомогти людству відновити сутність дозвілля: “Дауншифтинг не означає перестати працювати або перестати витратити, такий стиль життя означає працювати менше, витратити менше і робити речі по-іншому, не поспішаючи” (Junia, 2000). Далі у дослідженні буде більш детально розглянуто взаємозв’язок споживацтва і дауншифтингу. Повертаючись до ідеї відновлення концепції дозвілля, варто прислухатися до пріоритетів та переваг у стилі життя. За чисельними визначеннями у літературі, пріоритетом у житті прихильників течії дауншифтингу є гармонія із собою і навколишнім світом, неспішний спосіб життя, без стресів та перегонів і також знаходження щастя у нематеріальних речах. У літературі дауншифтинг передбачає протидію негативному впливу професійної діяльності на життя людини, відмову від матеріального і загальне спрощення життя у всіх сферах. Аналізуючи джерела літератури та думки

багатьох дослідників, можна дійти висновку, що єдиного загальновживаного визначення поняття не існує. Хтось розглядає дауншифтинг з професійної точки зору і тлумачить термін як відмову від професійної діяльності та кар'єрного росту, дехто - розглядає більш соціальний контекст та пише про зміну світогляду та цінностей, що також змінює соціальну позицію індивіда у суспільстві.

Що стосується професійного погляду, Дж. Дрейк (2012) під дауншифтингом розуміє стратегію відмови від високооплачуваної роботи і наводить альтернативні сценарії дауншифтингу на прикладі відомих випадків. Дж. Уррі (2012) стверджує, що “Дауншифтинг – це система поглядів, яка полягає у відмові від матеріальних цінностей, що нав’язуються суспільством споживання”. Крім того, така система поглядів передбачає добровільне виключення індивіда із капіталістичної системи та прагнення знаходити власні цілі та досягати їх (Уррі, 2012). За його словами, дауншифтерами відкидаються цінності кар'єрного росту, високих статків, соціального статусу, постійного споживання товарів масового виробництва та самоідентифікації і самоствердження на основі всього цього. Схожої думки дотримується Craig-Lees (2002): “Дауншифтери більш схильні цінувати функціональну корисність товарів, а не здатність передавати статус”. Дж. Уррі (2012) також наголошує, що важливою частиною дауншифтингу є відмова людини від місця свого проживання та переїзд подалі від великих міст переважно до безлюдних місць на землі або малозаселених селищ та населених пунктів. У соціологічному контексті автор інтерпретує явище дауншифтингу як низхідну соціальну мобільність індивіда, проте про це більш детально буде зазначено у підрозділі 1.5.

Повертаючись до визначення науковцями поняття дауншифтинг, зокрема, - до соціологічного та частково психологічного контексту, такі автори, як Ghazi та Jones (1997) і Saltzman (1991) досліджують дауншифтинг як прагнення кращого життя за змістом та меншої

перевтоми, а Nelson (2007) зауважує: люди обирають такий стиль життя через бажання звільнення часу і збалансованості у ритмі життя. Основний мотив дауншифтера за словами автора, - виграти час, працюючи менше, і вивратися з циклу "працювати-витрачати". Вищезазначене поняття іноді використовується у галузі когнітивної психології для позначення психофізіологічної реакції на загрозу, що супроводжується почуттям безпорадності або втоми (Pool, 1997). У цьому контексті людина, яка обирає дауншифтинг, відчуває страх і тривогу, що призводить до відчуття своєї не здатності впоратися із ситуацією, з якою індивід стикається.

Науковці виокремлюють кілька видів такого стилю життя, залежно від категорії. Продовжуючи риторичу Saltzman, існує п'ять моделей дауншифтерів, які вона створила, спираючись на ступені змін професійних ролей та відносин з роботодавцем:

Plateauers: вони вирішили залишитися на певному рівні в організації, уникаючи просування кар'єрними сходами та відмовляючись від більшої відповідальності, відповідно - більшого рівня стресу;

Backtrackers: вони вирішили спуститися на кілька кроків вниз кар'єрними сходами;

Career shifters: вони вирішили використовувати ті ж навички, які вони набули, в нових умовах, але з меншим акцентом прибутковості, наприклад, перехід з корпоративного середовища до роботи в неприбутковій організації;

The self employed: вони вирішили залишити організацію, у якій працювали, і працювати на себе, виконуючи схожу роботу;

Urban escapees: вони вирішили створити бізнес у невеликому місті за допомогою навичок, набутих під час роботи у великих організаціях (Saltzman, 1991).

Схожу типологію дауншифтерів надали Ghazi та Jones (1997), лише видозмінили назви: urban escapees на post-modern romantics, the self

employed - на the city shifter. Інші три типи, про які зазначила Saltzman не прослідковуються у Ghazi and Jones, натомість вони надають альтернативні варіанти типологізації і додають визначення temporary downshifters, що передбачає короткострокове “пониження передачі” з найближчою перспективою повернутися знову до активного, робочого стилю життя, а також career changers - просто перемикання на інший вектор кар’єрного зростання, інколи - на іншу професію для того, аби змінити русло думок і вийти з рутинного життя.

Популярною категоризацією дауншифтерів також є їх розподілення на види, залежно від радикальності змін у житті. Такий поділ передбачає наступні види дауншифтингу: глобальна зміна способу життя, зменшення кількості робочого часу, пошук більш креативної та менш престижної роботи, зміна місця проживання, започаткування власної справи для доходів (Божович, 1979). Спираючись на такий розподіл дауншифтерів, можна зробити висновок, що за різноманітністю проявів такого явища, розбіжність є доволі широкою: від фрілансу та роботи вдома до переїзду на іншу місцевість і тотальне перелаштування звичок і принципів життя.

Підсумовуючи, термін дауншифтинг підлягає не лише різним за своєю суттю визначенням, а і типологізації та категоризації. Немає єдиного пояснення терміну, натомість можна поєднати психологічні, соціологічні та професійні погляди на таке явище і викристалізувати ключову суть визначення.

1.2 Історія появи терміну і хронологія популяризації відповідного стилю життя

Вперше термін «дауншифтинг» у друкованому вигляді зафіксовано у 1991 році у газеті «Washington Post»: американська журналістка першою використала слово у своїй статті «Living in A Lower Gear: Downshifting: Success in the 90s». Вчені наголошують, що першим проявом

дауншифтингу можна вважати Діоклетіана у часи Римської імперії. У 305 році нашої ери він відмовився від влади після двадцяти років правління і переїхав жити і вирощувати капусту до власного маєтку. Також за приклад дауншифтингу можна розглянути Будду, який близько двох тисяч років тому, залишив свій будинок і сім'ю, відмовився від спадщини і майна, щоб стати ченцем. Будда, як усім відомо, присвятив життя вивченню подолання страждання, а буддизм пропонує внутрішню справжність як сенс життя і спосіб жити щасливо. Отже, можна провести параллель із буддизмом і дауншифтингом, так як дауншифтинг наполягає на тому, аби прислухатися до своїх внутрішніх бажань і жити з врівноваженим і стабільним рівнем емоцій.

Є припущення, що рух хіпі, що був популярним на Заході у сімдесяті роки, вплинув на виникнення руху дауншифтерів, оскільки ці світогляди мають певні ідеологічні схожості: відмова від матеріальних цінностей, започаткування екопоселень і створення спільнот екопоселенців, гармонія із собою та баланс у житті. Натомість важливо зазначити, що такий рух, як дауншифтинг варто відокремлювати від будь-яких інших схожих рухів: хіпі, рух за повернення до землі або романтизація сільської місцевості. “Дауншифтинг є життєздатним вибором способу життя і добре продуманим вибором для деяких людей в нинішньому контексті організаційного життя”, - стверджує Saltzman. (Saltzman, 1991). Також виникнення дауншифтингу пов’язують із рухом япі (Yuppie), який виник у восьмидесятих роках в Америці. Yuppie у перекладі - Young Urban Professional Person, молода міська професійна людина. Світогляд япі формувався на наступних базових принципах: збільшення доходів, покращення іміджу, хобі та друзі у япі відходили на другий план, першим пріоритетом життя були досягнення і соціальний статус. За думками дослідників, активний консьюмеризм, щурячі перегони та акцент на матеріальному вплинув на формування кардинально протилежного руху

дауншифтерів, метою життя яких є баланс, нематеріальні цінності та розмірені темпи життя.

Історичні передумови такого феномену містять також філософські коріння: у Давній Греції представниками дауншифтингу можна було вважати кініків. Основою їх морально-ціннісних орієнтирів та цінностей була відмова від багатства та пошук щастя у внутрішній свободі особистості. Філософії життя кініків дотримувався Сократ: він прагнув до свободи людського духу та звільнення людини від хаосу, що її поглинає. Взагалі термін “кініки” походить від давньогрецького “кінікос”, що у перекладі означає “собачий”. Таке означення кініки отримали через свій стиль життя - простий і обмежений (щодо потреб), наче у собак. Представники такого ритму життя дотримувалися ідеології добра, радості та правильності, заперечуючи накопичення матеріальних ресурсів та цинічні орієнтири. Так, дауншифтерів можна порівняти з кініками і провести відповідну параллель появи більш сучасного руху, який фактично переслідує схожу філософію ще за часів Давньої Греції.

Якщо спробувати дослідити прояви дауншифтингу в історичній перспективі у розрізі України, варто згадати християнське чернецтво: форма релігії, основною ідеєю якої є прагнення до самовдосконалення шляхом відсторонення від суспільства. “Люди зреклися мирського життя не для того, щоб самовіддано служити суспільству, а для того, щоб залишити його і цілком присвятити себе спасінню своєї душі...сподобитися вічних благ у безкінечному житті через зречення світу й свого життя, аби мати змогу жити для Бога” (Древние иноческие уставы, 1892). Отже, християнське чернецтво також частково є прикладом коріння дауншифтингу за схожістю ідеологій та морально-ціннісних орієнтацій. Говорячи про релігію, також можна навести приклад Євангеліє від Луки, зокрема, дванадцятий розділ, у якому написано: «Життя людини не залежить від достатку його маєтка...Не піклуйтеся для душі вашої - що

вам є, ні для тіла - у що одягнутися; Душа більше їжі, а тіло - одяг. Подивіться на воронів: вони не сіють, не жмуть; немає у них ні сховищ, ні житниць, і Бог живить їх; скільки ж ви краще за птахів?...Отже, не шукайте - що вам є, або що пити. І не турбуйтеся, тому що всього цього шукають люди світу цього; ваш же Батько знає, що ви маєте потребу в тому; наипаче шукайте Царствія Божія, і все це вам прикладеться».

У наукових дослідженнях дауншифтингу в Україні витоки цього руху шукають у трендах сімдесятих років: радянські кандидати, аспіранти і фахівці полишали своє престижне місце роботи і подавалися до роботи двірниками або охоронцями. Науковці вказують на появу такого соціального явища саме в епоху постмодерну, зокрема, звертають увагу на порочність ідеї прогресу, а ідеологія дауншифтингу являє собою індивідуальний протест проти суспільства з його хибними цінностями багатства та статусу. Найяскравішим прикладом українця-дауншифтера є Григорій Сковорода, який з 1769 року обрав собі шлях філософа-мандрівника. Він не мав власного будинку, зимував у монастирях і відмовився від чернецтва та подальшої кар'єри на користь власних бажань бути поруч з природою і творити. Не дарма знаменитим висловом Сковороди є: “Світ ловив мене, але не спіймав”. Григорій Сковорода безупинно намагався знайти сенс життя, а основною риторикою філософа була фраза: “Хвала ж блаженному Богові, що потрібне зробив неважким, а важке непотрібним” (Сковорода, 1780). У пошуках щастя, він говорить, що не важливий вік людини, її статки або посада, адже щастя полягає у самопізнанні. Це вчергове вказує на схильність письменника до стилю життя дауншифтерів, основною метою яких є прислухатися до себе та концентруватися на власних потребах, не дарма дауншифтинг українці нерідко асоціюють із “Сковородинством” - стилем життя, коли прагнення грошей та успіху змінюється на життя заради себе.

Підсумовуючи, витoki стилю життя заради емоційної стабільності та насолоди почали з'являтися задовго до того, як виник сам термін, що характеризує такий сценарій життя. На історичному прикладі Будди можна впевнитися у існуванні дауншифтингу понад дві тисячі років тому, а Діоклетіан демонструє такий стиль життя ще за часів Римської імперії. Надалі у історичній представників дауншифтингу було дедалі більше, зокрема - коли на явище звернули увагу науковці, дали йому визначення і почали досліджувати. Повільно, натомість впевнено дауншифтинг просувався як ідеологія та як відповідь на різні суспільні процеси та рухи.

1.3 Причини, наслідки переходу на дауншифтинг та сценарії життя дауншифтерів

Життєвий шлях людини залежить переважно від її бажань і прагнень. Аналізуючи передумови переходу до дауншифтингу, науковці виокремили ряд причин такого явища. За дослідженнями Гамільтона та Брейспір (2004), є чотири основні мотиви переходу до такого стилю життя. По-перше, дослідники виділяють бажання мати збалансоване життя: пошук балансу - мистецтво життя. У перегонах за матеріальним або будь-чим, нав'язаним суспільством, людина втрачає у інших сферах, відповідно - відбувається дисбаланс, що призводить до порушення стабільності та успішності життя. Дауншифтинг допомагає віднайти баланс за допомогою відмови від напруги та зменшення рівня стресу. Другою причиною переходу на такий стиль життя автори виокремили конфлікт особистісних цінностей та робочих. Часто на робочих місцях виробничі вимоги та пріоритети не збігаються з особистими потребами чи цінностями, це призводить до незадоволення роботою, недостатньою впевненістю у собі та як наслідок - професійного вигорання. Третьою причиною дослідники називають прагнення до самореалізації. Не завжди престижна і високооплачувана робота відповідає позиціонуванню індивіда

у суспільстві. Комусь для самореалізації необхідно багато заробляти і мати вплив на інших, а для когось самореалізація - удосконалити навички з в'язання та заробляти менше, але із задоволенням. І наостанок, четвертою передумовою переходу на дауншифтинг є проблеми зі здоров'ям. На відміну від вищезазначених причин, ця не вважається добровільною та не вказує на свідомий вибір індивіда. Через труднощі у здоров'ї, людина фізично не може впоратися з об'ємом задач на звичайній роботі, впевнено крокувати кар'єрними сходами і щомісяця стрибати вище голови задля бонусів до зарплати. Відповідно, вона вимушена жертвувати фінансовою складовою життя для налагодження здоров'я. Крім вищезазначених причин, варто виокремити додатково дві, про які не зазначено у дослідженні "Getting a life: understanding the downshifting phenomenon in Australia": по-перше, бажання більше часу проводити із родичами та поліпшення стосунків із сім'єю. Зважаючи на зміну ціннісно-нормативних орієнтирів, представники такого руху зосереджуються на відносинах із близькими і пристосовують умови життя відповідно до потреб, що виникають у процесі налагодження родинних стосунків. Друга причина - спроба прислухатися до самого себе і своєї природи. Така причина передбачає здійснення дитячих мрій щодо професії та зайнятості, самореалізації за рахунок цього та певною мірою - закриття гештальту. Запит щодо повної самореалізації часто стає причиною обрання такого стилю життя. Натомість про самореалізацію дауншифтерів більш детально буде розкрито у емпіричній частині дослідження.

Для усвідомлення наслідків переходу на дауншифтинг варто також звернутися до емпіричних даних, далі у роботі аналіз життя дауншифтерів та їх досвід допоможе на фактичних прикладах усвідомити результат переходу до стилю життя, що передбачає емоційну стабільність і зосередженість на гармонії у житті. Однак для загального розуміння, на що впливає перехід до такого стилю життя, достатньо буде звернутися до

літературних джерел і теоретичних припущень. Серед позитивних наслідків науковці зазначають особистісні зміни у житті індивіда. Як наслідок такого режиму життя, у людини з'являється багато вільного часу не лише на відпочинок, а і для отримання нових трудових навичок, збільшується можливість взаємодії із близькими а також поліпшується стан здоров'я. Існує й інша сторона медалі - негативні наслідки. Дослідники стверджують, що таке явище як дауншифтинг, негативно впливає на становище індивіда у суспільстві. Зокрема, зміна соціального статусу на нижчий та низхідна мобільність. Зважаючи на те, що у сучасному суспільстві матеріальні цінності посідають далеко не останнє місце у життєвих орієнтирах людей, дауншифтерів можуть не лише не визнавати, а і засуджувати. Одночасне погіршення фінансового становища, вихід із зони комфорту і розчарування від не виправданих надій тягнуть за собою негативні наслідки у здоров'ї індивіда. Через суспільний тиск погіршується психологічний стан, з'являється почуття провини, сумніви та депресія. Отже, обрання такого стилю життя не завжди передбачає виключно позитивні наслідки для індивіда. Згодом у дослідженні, зокрема - в аналізі проведених інтерв'ю буде зазначено про труднощі, з якими стикаються люди, які зробили крок до дауншифтингу а також підтвердження негативних наслідків та песимістичних настроїв майбутніх дауншифтерів. Крім наслідків безпосередньо для дауншифтерів, варто також зазначити що численні дослідження виокремили глобальні наслідки поширення такого стилю життя. По перше, відбувається переформатування структур зайнятості та освіти, крім того - змінюється уявлення про інститут сім'ї і трансформується підхід до виховання дітей (Заріцька, 2015). Серед економічних наслідків було зафіксовано відтік працездатного населення та безпосередньо робочої сили та приріст кількості безробітних. На ефективність функціонування економіки, зокрема - ринку праці, також впливає відтік молодих науковців та ризик втрати зрілих прогресивних

спеціалістів. До цього додається девальвація національної валюти та темпи інфляції, що у комплексі шкодить конкурентоспроможності економіки України (Черняк, 2014). Дауншифтинг у стандартному розумінні передбачає невизначеність із подальшим працевлаштуванням і зменшення доходів. Через це суттєвих втрат зазнає купівельна спроможність по країні: через менший запит відбувається надлишкове виготовлення товарів і відсутність можливості їх очікуваного збуту. Таким чином, співставлення низки факторів, які тягнуться за поширенням дауншифтингу, можна побачити певні тенденції у економіці та передбачити подальші шляхи її руху.

Що стосується сценаріїв розвитку подальшого життя людини, яка обрала дауншифтинг, глобально виокремлюють наступні два: перший сценарій передбачає повернення до колишнього способу життя. Таке відбувається внаслідок невиправданих очікувань: закінчуються гроші, нові умови та рівень життя не влаштовує, дохід ледве перекриває прожитковий мінімум тощо. За таких умов людина вимушена повернути звичні для неї умови праці та існування, покинувши ідеї, які переслідують дауншифтери. Другий варіант розвитку подій - продовження такої діяльності та остаточне закріплення у статусі дауншифтера. Якщо ж розглядати сценарії більш детально, можна припустити наступні варіанти розвитку подій: дауншифтер достатньо забезпечений фінансами для зміни локації, для початку “нового життя” та переїзду. Ідеальний варіант для такого сценарію - переїзд у теплі країни для втечі від рутинного, звичного життя. На такий стиль життя можуть погодитися виключно активні люди, яким не важко пристосовуватися до будь-яких умов і залишати свою зону комфорту. Такі індивіди будь-де зможуть із легкістю організувати простір, знайти шляхи заробітку та при цьому почувати себе комфортно. Такий сценарій дауншифтингу передбачає почуття гармонії та емоційної стабільності саме завдяки постійним змінам локацій. Якщо розглянути інший, протилежний

варіант розвитку подій людини, яка обрала такий стиль життя, варто зазначити, що він більш духовний, людина прагне скоріше змінити думки, ніж місцеположення. За таким сценарієм, дауншифтер будь-де зможе зануритися у пошуки себе та життєвих істин, незалежно, зміниться локація чи ні. Наостанок увагу слід приділити еко-дауншифтингу, що є найбільш поширеним серед сценаріїв в Україні. У всьому світі спостерігається тенденція переходу на екологічне життя, скорочення споживання, збереження природи та раціональне використання ресурсів. Україна також активно доєднується до таких рухів і дедалі більше просуває риторичку екологічного життя. Еко-дауншифтери слідують філософії екопоселенців, у яких збереження природи та приділення уваги власному здоров'ю є пріоритетами у житті. Серед респондентів для інтерв'ю також були представники руху екопоселенців, які допомогли зануритися у такий стиль життя і усвідомити ідеологію. Аналіз тез респондентів-екопоселенців включено у емпіричний розділ дослідження. Повертаючись до еко-дауншифтерів, їх провідним прагненням є поєднання спрощення життя і гармонію з природою, емоційне врівноваження і збереження навколишнього середовища. Послідовники феномену екодауншифтингу, зокрема - екопоселенці, дають змогу зрозуміти мотивацію такого стилю життя, причини і цілі. У підрозділі 1.1 було зазначено про взаємозв'язок дозвілля, консюмеризму та дауншифтингу. Слід більш детально розглянути тему споживацтва у суспільстві та дауншифтингу як способу його скорочення. Австралійське дослідження Lindsay Jo "Everyday life after downshifting: consumption, thrift and inequality" демонструє досвід дауншифтингу як відповіді на надмірне споживання. У результаті якісного дослідження було виявлено, що ключовим у впливі дауншифтингу на навколишнє середовище є спосіб розподілу часу: те, як змінилося планування робочого і вільного часу, безпосередньо вплинуло на тенденції споживання. Скорочення робочого часу має вплив на споживчу активність,

зокрема - скорочення споживання енергії та викидів парникових газів (Jo, 2020). Цікавою знахідкою дослідження було пояснення взаємозв'язку обраного стилю життя та тенденцій споживання через призму ощадливості. Зважаючи на те, що дохід переважної більшості дауншифтерів є меншим за дохід до обрання такого стилю життя, звичайною реакцією стала ощадливість: більш раціональне витрачання коштів, обрання продуктів харчування, життєзабезпечення, відповідно - зменшення загального споживання.

Підсумовуючи, основними причинами переходу до дауншифтингу є пошук балансу у житті, конфлікт цінностей на робочому місці, стан здоров'я та прагнення до самореалізації. Що стосується наслідків, серед позитивних - поліпшення здоров'я, можливість розпоряджатися власним часом на свій розсуд та збільшення часу на близьких, негативні наслідки - низька соціальна мобільність, у результаті якої можливий соціальний осуд. Сценарії життя дауншифтерів відрізняються активністю позиції щодо зміни місця перебування. Переїзд, зміна локації для відсторонення від щоденних справ - перший сценарій, більше зосередження на духовному, на думках та занурення у себе - другий сценарій. Одним із поширених сценаріїв в Україні є еко-дауншифтинг, що передбачає поєднання прагнення до балансу у житті та намагання подолати консьюмеризм і раціоналізувати витрати ресурсів.

1.4 Теоретичні основи, підходи до розуміння стилю життя дауншифтерів

За основу пояснення такого феномену як дауншифтинг варто взяти явище ескапізму. Ескапізм, як пояснюють науковці - це форма втечі від дійсності у інший простір, протистояння соціальному тиску та прагнення залишити загальноприйняті стандарти життя і створити власний вигаданий світ. В основі ескапізму лежить сумнів у доцільності загальноприйнятих

норм у суспільних уявленнях та спроба їх переосмислення (Новохатько, 2018). У розділі 1.2 було згадано приклад Діоклетіану, який зайнявся вирощуванням капусти і відмовився повертатися у Рим, він аргументував це успіхами у городництві. Цей приклад яскраво описує схильність до ескапізму навіть у впливових людей (Діоклетіан був римським імператором з 284 року).

Частково ескапізм є протестом у відповідь на соціальну дійсність. Більш сучасним прикладом ескапізму є слактивізм. Цей термін описує “диванних активістів”, які активно просувають певні ідеї онлайн, поширюють інформацію, створюють петиції та виступають із закликами до дій. Слактивісти, за словами Новохатько (2018), не мають впливу на політичні або соціальні обставини, натомість вони самі для себе створюють ілюзію причетності до суспільного життя та політичних процесів. Тож слактивісти, створюючи собі відповідні умови реальності, є представниками ескапізму. Аналогічно дауншифтери, створюючи необхідні умови для емоційної стабільності та життєвої гармонії, здійснюють втечу від реальності, протистоять загальноприйнятим нормам та цінностям, відповідно - демонструють ескапізм.

Теоретичні основи явища дауншифтингу також лежать корінням у суспільстві споживання, зокрема - неомарксистська філософія життя представників Франкфуртської школи частково зачіпає тему консюмеризму як способу життя. Масове виробництво дало поштовх масовому споживанню, а нова форма цивілізації перетворила надмірне споживання на потребу, яка бере тотальний контроль над індивідом (Маркузе, 2003). Представник першого покоління Франкфуртської школи, Герберт Маркузе, висунув концепцію “одномірної людини”, що передбачає наслідки інтеграції пролетаріату в індустріальне суспільство. Філософ стверджує, що одновимірна людина є виключно споживачем і її життя наповнене споживанням і поглинанням благ, крім того, для одномірної людини

характерним є гнучкість (у негативному розумінні) та схильність потрапити під маніпуляції. На думку вченого, культура суспільства споживання зводиться до економічних потреб. Такі потреби є штучними, і нав'язуються суспільству через ЗМІ і спрямовані на задоволення потреб політичної еліти та економіки (Фокшей, 2014). Одномірне суспільство поглинає людину, робить її одновимірним рабом соціальної системи. Ілюзія задоволення нав'язаних, штучних та помилкових потреб перетворює пролетаріат на суспільство споживання (Маркузе, 2010). Для одновимірної людини нехарактерно протистояти системі або висловлювати свою думку, така людина слідує цілям і прагне задовольнити якомога більше хибних потреб.

Теорія масового споживання надзвичайно переплітається з попередньо описаною ідеєю ескапізму: шляхом задоволення більшої кількості потреб, більш масово споживаючи товари, особа створює свою матеріалізовану реальність: новий смартфон, престижне авто та своя квартира може бути не істинним бажанням людини, а нав'язаним саме суспільством споживання, основною ідеєю якого є умовний лозунг “більше-краще”. Отже, через маніпуляцію свідомістю, у суспільстві виникає замкнене коло ціннісних орієнтацій, які зосереджуються виключно на споживанні. Ідеологія споживання розглядає набуті блага, послуги та предмети як фінальний етап еволюції (Бодріяр, 2006). Споживання існувало завжди, натомість філософ Маркузе зауважив, що воно не завжди було основою буття індивіда. Крім того, він зазначає, що бути споживачем - це не лише регулярно купувати речі та послуги, це означає також бути включеним у певний набір культурних символів та цінностей (Сінкевич, 2012).

Про практики споживання, його засоби та механізми також писав американський соціолог Джордж Рітцер. На його думку, сучасне суспільство перебуває у процесі “Макдональдизації”, який передбачає

свого роду нову раціональність споживчих практик, які мають на меті стандартизацію процесів виробництва, можливість розрахування (передбачуваність) та більшу ефективність у задоволенні споживчих потреб, яка вимірюється швидкістю способу (Ritzer, 1995). Так як поведінка споживання впливає на формування ціннісних орієнтирів та пріоритетів, процес споживання є фактором, що впливає на соціокультурні, економічні та навіть політичні тенденції у суспільстві, активуючи різні течії на підтримку відповідних тенденцій та на протест їм (Лапіна, 2018).

Повертаючись до стилю життя дауншифтерів варто також зачепити такий феномен, як синдром відкладеного щастя, який вперше був висвітлений у 1997 році доктором психологічних наук Володимиром Серкіна. Термін означає постійне, фактично - хронічне відстрочення насолоди від життя. Люди, що переживають такий синдром - живуть у майбутньому, мають сподівання, що життя почнеться лише після певної події, втілення мрії, досягнення мети тощо. Побудова планів, формування подальших уявлень про життя та впевнене крокування до мети не завжди звітує про рівень щастя людини. Синдром відкладеного щастя не дозволяє людині жити у сьогоденні і перебувати у моменті, а також блокує істинні відчуття від подій. Проблема синдрому відкладеного щастя полягає у тому, що не завжди події, які мають закласти початок “життю” і “щастю”, виправдовують мари індивіда. Недарма існує висловлювання: “Очікування свята приємніше за саме свято”. Крім того, коли відбувається наміряна подія, у свідомості людини із таким синдромом одразу ж вимальовується новий сценарій перегонів за наступною подією, що має змінити життя. Небезпека синдрому відкладеного щастя полягає у марній втраті часу безцінного життя і недостатнього емоційного наповнення, адже людина перманентно перебуває у стані “Недо”, “Майже”, “От-от”. Психологічно важко впоратися із таким синдромом, адже людина навіть не завжди усвідомлює його наявність. Дауншифтинг є одним із найяскравіших

прикладів боротьби із синдромом відкладеного щастя, адже ідеологія життя прихильників цієї течії у суспільстві повністю суперечить ідеології людей, які стикнулися із життям “потім”. Жити тут і зараз, надавати перевагу задоволенню життям, приносити в жертву нав’язані суспільством норми і цінності а також на свій страх і ризик кардинально змінювати життя - основні думки, якими керуються дауншифери. Отже синдром відкладеного щастя є також складовою теоретичного фундаменту аналізу досліджуваного явища.

Підсумовуючи, за явищем дауншифтингу може ховатися навіть не десятки, а сотні теоретичних основ та пояснень і обґрунтувань. Починаючи з елементарного споживацтва, завершуючи втечею від реальності, усі теорії з різних боків висвітлюють дауншифтинг та демонструють першопричини його появи і перспективи розвитку. Так чи інакше, якщо глибше зануритися у теоретичну базу, можна скласти пазл концептуалізації явища дауншифтингу та прогнозувати його подальші трансформації.

1.5 Феномен в українському суспільстві, соціалізація дауншифтерів, низхідна соціальна мобільність

Васюк (2020) наголошує, що процес розвитку постматеріалістичних цінностей, які переслідує дауншифтинг, виник як альтернатива культурі масового споживання. Крім того, цей процес набуває своїх специфічних ознак, пов’язаних з низьким рівнем життя населення. Таке пояснення науковець надає через те, що дауншифтинг є більш поширеним у США та країнах Європи і Австралії адже там населення має більшу здатність досягати статків у середньому віці. Зважаючи на те, що перехід на такий стиль життя потребує наявності фінансової подушки, а бажання такого життя виникає переважно у молодому або середньому віці, відповідно - в Україні менші можливості переходу до дауншифтингу. Відсутність високих статків та значного збільшення доходу у середньому віці не дозволяє

пересічному українцю одного дня виїхати з міста і обрати життя на користь себе та нових нематеріальних цінностей.

Попри такі та схожі заперечення, дауншифтинг в Україні є доволі поширеним явищем, хоча і у вузьких колах. У 2022 році створили першу у нашому столітті книгу, надруковану на папері з технічної коноплі. Назва “Тотальний Дауншифтинг або Повний Апгрейд” передбачає детальний розгляд стилю життя у Карпатах, зокрема - у екопоселеннях. Костянтин Макуха, автор, розповідає про десятирічний досвід життя сім’ї, яка залишила бізнес і мегаполіс заради гармонії з природою. За словами автора, основною метою створення книги було звернення до людства щодо зміни світогляду та заклик до збереження біосфери. Конопляна книга також акцентує увагу на збереженні лісів, адже 50% від продажів направляються на відновлення та збереження лісів. Червоною лінією книги проходить ідея родючості українських земель та заклик до створення біосферних поселень, що на думку автора може стати наступним кроком еволюції людства (Макуха, 2022).

Дауншифтинг в українському суспільстві став об’єктом аналізу Надії Заріцької. У статті щодо альтернативних життєвих практик авторка порушила питання дауншифтингу у розрізі України і дійшла висновку, що поширення дауншифтингу властиве не лише Західним країнам, а і східноєвропейським суспільствам. Протест проти успішності, який практикують дауншифтери стає все більш популярним в Україні через меншу увагу до соціального статусу, зокрема - здійснення практик типового дауншифтера передбачає добровільну низхідну мобільність. Максименко Анна (2015) займалася дослідженням дауншифтингу в українському контексті і дійшла певних висновків. Авторка розглядає дауншифтинг саме з точки зору мобільності у суспільстві. Порушуючи питання якості життя і потреб, у статті наголошується, що підсвідомо основною метою у житті індивіда є прагнення до поліпшення якості життя.

Натомість поліпшення якості життя - суб'єктивне поняття і не завжди воно дорівнює збільшенню доходів, розширенню кола можливостей та ширшому споживанню, що зазвичай свідчить про висхідну мобільність. Пирогова Дарина дослідила дауншифтинг як явище низхідної соціальної мобільності і виокремила деякі факти, про які слід зазначити у розрізі даного дослідження. Перш за все слід розглянути доволі вагомий аспект дауншифтингу, про який було зазначено ще у розділі 1.1 - дозвілля. Згідно з результатами дослідження Пирогової (2015), в Україні все більше людей надають перевагу дозвіллю, ніж роботі. У відсотковому співвідношенні дозвілля за важливістю стає вибором 15% людей, у порівнянні із роботою - 39%. Попри те, що більше людей, для яких важливішою є робота, за 10 років після проведення дослідження, Україна, зокрема - робочий клас населення, зазнав значних трансформацій, які безумовно вплинули на ставлення до розподілу часу, надання переваги здоров'ю (як фізичному, так і ментальному) а також на пріоритетність тих чи інших сфер. Як було зазначено раніше, більшою мірою на організацію робочого часу вплинула пандемія COVID-19, яка фактично змусила багатьох змінити формат праці на віддалений а також більше піклуватися про здоров'я та оточуючих. Крім епідемії, Україна зазнала російського вторгнення, що ще більше вплинуло на зміну не лише місця, а і в цілому - роботи, крім того - у людей змінилися цінності та життєві орієнтири.

Повертаючись до соціальної мобільності, за категоризацією, дауншифтинг науковці відносять до низхідної добровільної соціальної мобільності, яка характеризується цілеспрямованою зміною звичок, поведінки та як наслідок - положення у соціальному просторі. "Мобільність часто розглядається як ідеал, коли те, чого ми насправді хочемо - доступ", - йдеться у статті щодо міського дауншифтингу (Deweerd, 2016). У суспільстві індивідів, які здійснюють низхідну соціальну мобільність, особливо - добровільну, відносять до маргіналів.

Труднощі, пов'язані зі зміною стилю життя, місця проживання та оточення передбачають надання індивіду статусу маргінала - декласованого елемента, що тимчасово перебуває поза межами соціальної структури. Натомість такі зміни у житті індивіда штовхають його до необхідних рішень, які визначають і затверджують його позицію у суспільстві. Таким рішенням, зокрема, також може бути повернення до попереднього життя через соціальний осуд і відсутність схвалення.

Отже, в Україні явище дауншифтингу популяризується внаслідок епідемії та війни. Попри менші можливості переходу на такий стиль життя, порівняно із Заходом, українці прагнуть концентруватися на дозвіллі та емоційному стані, аніж роботі. З точки зору соціально-економічної позиції, дауншифтерів можна розглядати як людей, що здійснюють низхідну соціальну мобільність. Авторитетні літературні джерела стають цьому підтвердженням. Крім того, такий вид мобільності тягне за собою відповідні наслідки у вигляді статусу маргінала у суспільстві, що штовхає індивіда до необачних рішень. Що стосується дауншифтера в українському контексті, нині вищезазначений стиль життя лише набирає обертів та популяризується переважно у населення працездатного віку, проте все ще існують перешкоди, які надають менші шанси на активне розповсюдження такого руху у порівнянні з країнами Заходу.

1.6 Взаємозв'язок професійного вигорання і обрання збалансованого стилю життя

Ключовою причиною переходу до дауншифтингу є моральне та фізичне виснаження, бажання емоційної рівноваги та життя на “пониженій передачі”. Причиною такого бажання є вигорання у робочій сфері, гальмування розвитку та відчуття перевтоми і перевантаження. Дослідники виокремлюють професійне вигорання як одну з головних передумов для переходу на подібний спосіб життя.

Зменшити рівень робочого тиску інколи допомагає відпустка. Проте думки про повернення до своїх робочих обов'язків часто не дають необхідного відпочинку, зокрема - морального. Фактично, навіть у довготривалій відпустці мало кому вдається повністю відсторонитися від думок про роботу і повноцінно відпочивати. Таке постійне навантаження думками про роботу має властивість накопичуватися і у результаті перетворюватися на повноцінне професійне вигорання.

У випадку професійного вигорання дауншифтинг порівнюють із так званим “тихим звільненням” (quiet quitting) - феномен, який характеризується роботою у пів-сили і відмову від додаткових робочих навантажень. Таке визначення з'явилося нещодавно у TikTok Західного користувача і розповсюдилось світом, що викликало бурхливі дискусії, зокрема вислів “Цінність людини не визначається її працездатністю”. Автор відео намагався донести, що quiet quitting шляхом виконання мінімуму обов'язків допоможе досягти work-life балансу. Quiet quitting передбачає прагнення людей встановити робочі межі та розмежувати роботу і життя, крім того, виконувати роботу виключно у рамках обов'язків і відмовлятися від навантажень, які не заохочуються. Прихильники quiet quitting не завжди визнають, а інколи і приховують факт віднесення себе до такої категорії працівників, цим вони відрізняються від дауншифтерів, які крім свідомого рішення та визнання, вдаються до конкретних дій для зміни свого життя.

Спільним у тихому звільненні та дауншифтингом є першопричина - професійне вигорання. Воно зумовлене певними факторами та передумовами, що його створюють і загострюють. Одним з таких факторів є помилкова думка про лінійність у роботі: середньостатистичний працівник націлений на певний ряд подій, запланованих на його думку, що призведуть до успіху. Починаючи від хибної думки одразу знайти роботу після отримання диплому про вищу освіту, завершуючи ідеєю піднятися

корпоративними сходами за найкоротші терміни. Хибні уявлення про майбутній кар'єрний шлях лінійного характеру призводять до стресу та навіть депресії. Коли на кар'єрному шляху виникають труднощі, руйнуються плани і не виправдовуються очікування, людина схильна до фрустрації через незадоволення власних потреб і не досягнення поставленої планки, через соціальний осуд та відсутність альтернативних шляхів. Такий стан може виникнути у будь-якого працівника у будь-який момент часу, коли приходить визнання, що життя, зокрема - сфера роботи, не дотримується ідеального лінійного плану. Такий план також може руйнуватися ззовні, прикладом цього може стати криза, пандемія, війна і схожі події, над якими людина не має контролю. Саме руйнація планів часто викликає відчуття професійного вигорання, апатію та бажання покинути все і віддати більшість за стабільний емоційний стан.

Крім вказаної причини також варто зазначити проблему сучасності, яка лише загострюється з часом і безпосередньо впливає на професійне вигорання - пенсійний вік. Зважаючи на те, що межа переходу на пенсійний вік з часом лише підвищується, дехто (більш дорослі представники руху) сприймає дауншифтинг як достроковий вихід на пенсію. З віком цінності людини змінюються і на заміну постійній роботі приходить неповний робочий день та більше часу на себе і родину. На противагу прагненню кар'єрних досягнень, у пріоритетах опинилися здоров'я, хобі та сім'я. Що стосується більш молодого покоління, дауншифтинг може стати більш популярним варіантом подальшої раціональної організації життя внаслідок порівняння часу робочого стажу і грошового розміру пенсії. Професійне вигорання у даному випадку може відбутися внаслідок цього порівняння і усвідомлення невідповідності між дорогоцінним часом життя і отриманою "нагородою" при переході на пенсію.

Черговою причиною професійного вигорання є необхідність створення сім'ї: у молодого покоління планування і організація сім'ї фактично є повноцінною другою роботою, що вимагає не менших навичок і часу, ніж звичайна зайнятість. За умови дауншифтингу, поєднання сім'ї та роботи стає більш можливим і здійсненим.

Наостанок варто розглянути ще одну причину вигорання на роботі - відсутність натхнення. Працівнику слід пильно спостерігати за станом своєї душі на робочому місці, зокрема - за відчуттями наснаги і прагнення. Робочі завдання повинні мотивувати, а їх виконання мають викликати задоволення. Коли у робітника виникають сумніви у необхідності своєї роботи, перенапруження та перманентна втома, - виникає професійне вигорання. З часом воно лише розповсюджується і поглинає не лише моральний стан індивіда, а і фізичний.

Отже, аналізуючи причини професійного вигорання і переходу до дауншифтингу, слід виокремити основні чотири, зокрема - хибне уявлення про лінійність роботи, завищений пенсійний вік з негативною тенденцією до подальшого підвищення, необхідність планування сім'ї та брак натхнення на робочому місці. Розглядаючи фактор професійного вигорання, дауншифтинг можна порівняти з тихим звільненням, яке передбачає виконання виключно поставлених обов'язків та відмова від додаткових навантажень. Підсумовуючи, якщо працівник відчуває, що усе життя обертається навколо роботи і вона поглинає весь час - щось вийшло з рівноваги та створюється загроза професійного вигорання. Дауншифтинг може стати каталізатором такого явища та вирішити одразу декілька проблем індивіда. Далі у дослідженні можна знайти підтвердження покращення стану здоров'я та емоційного рівня безпосередньо з перших вуст дауншифтерів з досвідом. Крім того, респонденти розповіли детальніше про власні мотиви обрання стилю життя на "пониженій передачі", включно з професійним вигоранням.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ “ДАУНШИФТИНГ”

2.1 Методологія та особливості проведення дослідження

Метою емпіричного дослідження дауншифтерів було більш глибоке пізнання про їх стиль життя, думки, норми та цінності і точку зору щодо центральної теми дослідження - професійного вигорання. Загалом було проведено 9 глибинних інтерв'ю. Внаслідок ситуації у країні та обмеженого доступу до респондентів (засоби та якість зв'язку на місцевості) а також зайнятості респондентів, частину інтерв'ю було отримано письмово: респондентам було надіслано перелік запитань та згодом отримано розгорнуті відповіді. Стать респондентів була рівномірно розподілена: участь у дослідженні взяли 5 жінок та 4 чоловіки, вік респондентів варіювався від 31 до 48 років. Пошук респондентів відбувався переважно методом снігової кулі. Основним критерієм відбору респондентів для інтерв'ю став їх досвід дауншифтингу та ідентифікація свого стилю життя з відповідним. Одним з джерел пошуку респондентів став чат “Еко-поселення приймають” у Telegram, де відбувається комунікація еко активістів, прихильників життя на землі та безпосередньо дауншифтерів. Кількість проведених інтерв'ю регулювалася моментом насичення інформацією. За перші сім інтерв'ю було отримано достатньо інформації та відповіді респондентів почали повторюватися та дублюватися. Інтерв'ю були проведені за гайдом (Додаток А), що був створений виходячи з основних цілей та запитань дослідження. Гайд налічує чотири блоки запитань, один з яких - соціально-демографічний. Більш загальний блок містить запитання про розуміння явища дауншифтингу, суб'єктивні причини та наслідки такого стилю життя. У

третьому блоці питання стосуються виключно особистого досвіду респондента, сприйняття його стилю життя оточенням та більш детальне роз'яснення, що за собою тягне дауншифтинг. Фінальний четвертий розділ гайду зосереджений на професійному вигоранні як основному аспекті дослідження.

У процесі інтерв'ю респондентам ставились додаткові запитання по темі, залежно від русла розмови. Не усі представники дауншифтингу погодилися відповідати на питання соціально-демографічного блоку через загострену небезпеку щодо конфіденційності внаслідок війни, проте це не заважає аналізувати окремі випадки дауншифтингу, зосереджуючи увагу на основних моментах. Від дослідження очікувалося отримати підтвердження теоретичного підґрунтя явища дауншифтингу та усіх його аспектів. На меті було зосередитися на причинах і труднощах, а також відчуттях і змінах у житті респондентів внаслідок радикальної зміни стилю життя. Також передбачалося обговорити з респондентами дауншифтинг як вирішення проблеми кризи у професійному становленні та альтернативний стиль життя.

2.2 Аналіз проведених інтерв'ю

Переходячи безпосередньо до аналізу інтерв'ю і зважаючи на те, що кількість інтерв'ю дозволяє детально описати кожен випадок, є необхідним коротко розповісти про загальний досвід, фактично - соціально-демографічні характеристики кожного респондента окремо. Задля конфіденційності у подальшому аналізі інтерв'ю будуть використовуватися позначення Р як "Респондент" та відповідний номер інтерв'ю для окремих респондентів, які побажали зберегти особисті дані та не надавати їм розголосу. Для більшої зручності у розумінні складу вибірки, у додатку Б можна знайти зведену інформацію про респондентів.

Для короткого знайомства з учасниками інтерв'ю, слід почати з респондентки Анастасії, вона у віці 31 року працює вчителем італійської мови та фрілансером. Респондентка заміжня та має освіту магістра. Чотири роки тому Анастасія з чоловіком переїхали жити у село у 60 км від міста. Вони займаються бджолярством та виготовленням керамічних виробів. Наступний респондент Григорій віком 32 роки, наразі розлучений, до переходу на дауншифтинг працював у сфері освіти та спорту, зокрема - викладав спортивні бальні танці. Раніше мешкав у приватному будинку у Києві, згодом зрозумів, що у квартирі жити не хоче і переїхав з дружиною у село, у якому він придбав будинок ще у 2013 році. На той момент до села вони переїхали на зиму, проте вже минуло 2 роки і Георгій досі там живе та працює у сфері ІТ.

Орест - третій респондент дослідження, у 2006 році переїхав зі Львову до Києва, а після народження дитини - придбав будинок у сільській місцевості та живе там досі. За освітою Орест медик та інженер, проте працює віддалено психотерапевтом і має ще додаткові роботи. Сім'я Ореста налічує двоє дітей, старшій дитині наразі 11 років. Наступною, хто погодився поділитися досвідом, стала пані Світолада, віком 48 років, з них 29 - перебуває у шлюбі. У Світолади троє дітей віком 25, 23 та 16 років. Світолада є випускником Дніпропетровського університету та працювала соціологом разом з чоловіком (програмістом) на атомній станції в Енергодарі. У третьому декреті респондентка отримала освіту консультанта з грудного вигодовування та створила власні курси підготовки до пологів і започаткувала клуб годуючих мам. Згодом, за словами респондентки, познайомившись з рідновірством, вони з чоловіком почали шукати місце на землі та стали "жерцями слов'янської віри". Наразі Світолада віддалено працює психотерапевтом. П'яте інтерв'ю було проведено з одруженою респонденткою віком 40 років, яка заміжня, має дворічну доньку та вищу освіту і працює репетитором французької мови.

Наразі Р5 організовує курси та розвиває спільну інфраструктуру екопоселення. Респондент №6 - пані Орлада, екопоселенець віком 45 років. Орлада 22 роки у шлюбі та має чотирьох дітей. Респондентка має вищу освіту, і як було зазначено - не працювала на роботах, як і її чоловік, адже мали завжди власну справу. Нині ця справа - сімейне підприємство “Кедрова Роща”. У 2005 році їх родина переїхала з Києва в село. Дітям на той час було 1,5 та 3 роки. Сьомий респондент Максим віком 45 років, він найяскравіший приклад дауншифтера, який обрав такий спосіб життя власне через професійне вигорання, детальніше послухати про його досвід життя у віддалених спільнотах можна на YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=LdZdtNBis&t=208s>). Максим

одружений та має троє дітей. Він має вищу освіту та працював в Інтернет стартапах у фінтех індустрії, напрямок маркетинг та стратегування та придбав будинок за 3 км від міста і обладнав його до життя дауншифтера після одного проекту. З 2012 року Максим працював над проектом еко-поселень в Індії, розробляючи модель існування такої спільноти. Він завів блог і писав статті про розмірене альтернативне життя. У 2018 році він потрапив на з’їзд екопоселень Європи, де послухав про людяність та розміреність, про антиспоживацтво та екологічність. З цього розпочався його шлях дауншифтингу. Про передостаннього респондента варто зазначити, що Олені 31 рік, вона перебуває у громадянському шлюбі та має середню освіту. До переїзду за місто Олена працювала тестувальником програмного забезпечення. Коли вона жила у місті, “при кожній нагоді старалася їхати в ліс, щоб погуляти з собакою в спокої, на природі”. Тепер вона має таку можливість, а у місто їздить раз на тиждень.

Респондент пан Віктор, 47 років, одружений та має трьох дітей віком 7, 11 та 13 років. Віктор випускник Хіміко-технологічного факультету КПІ та працював начальником відділу ІТ у торгівельній компанії. Дауншифтером він вирішив бути після 2002 року, коли “зрозумів, що влітку жодного разу

не був на пляжі у Гідропарку та не купався”. Ознайомитися з повною транскрибованою версією інтерв’ю можна у додатку В.

У процесі створення гайду було важливим додати запитання, зокрема, розпочинати кожне інтерв’ю з поняття “дауншифтер” у розумінні безпосередньо представників такого визначення. У процесі інтерв’ювання було цікаво спостерігати схожі відповіді респондентів, що у більшості спиралися на зміну локації проживання та прагнення жити на землі. Також більшість респондентів зазначила скорочення споживання як основний маркер дауншифтингу. Опитування респондентів стосовно надання визначення ключовому терміну дослідження мало на меті остаточно викристалізувати поняття, зважаючи на досвід респондентів та їх думки від першої особи. Серед популярних відповідей був фактор свідомої відмови від переваг цивілізації та пошук бажаного балансу у житті поза межами міста. Розповсюдженою думкою представників такого життєвого стилю стала думка про контакт з природою, про з’єднання із землею та збереження ресурсів планети. Також респонденти зазначали про турботу про довкілля, гармонію з природою та удосконалення навколишньої середовища. Більш схильними до таких тлумачень, вочевидь, виявились респонденти-екопоселенці, вони акцентували увагу на тому, що живуть у ладу з природою, по совісті. Крім того, наголошували, що за умови такого позаміського життя на землі можливе користування перевагами міського життя, проте дауншифтер та екопоселенець це робить без шкоди навколишньому середовищу. Тема споживацтва була популярною серед визначення поняття дауншифтингу та його причин і наслідків. Зокрема цікаво зазначила перша респондентка Анастасія, акцентуючи увагу на примусовості характеру споживання у звичному міському суспільстві:

“Дауншифтер - человек, который отказался от земных благ. От того что ему диктует город и система”

Схожої думки респондент Віктор, який надав широке тлумачення поняття і також зосередив увагу на стереотипності життя пересічного містянина. Віктор наголосив, що дауншифтинг передбачає навмисні зміни у стилі життя, що спрямовані на покращення якості життя внаслідок зменшення матеріального споживання у грошовій формі. Матеріальний стан, на думку респондента, - основна відмінність між “нормальною людиною” та дауншифтером. Також Віктор зосередив увагу безпосередньо на споживанні та ставленні до ресурсів, зокрема - до грошей. Він зазначив, що для звичайної людини рівень щомісячних витрат є найбільшою цінністю, що за значимістю перевищує цінність здоров’я, родини, друзів та навіть культурного та інтелектуального розвитку. Респондент слушно зауважив, що переліченими цінностями звичайна людина готова зневажати на користь матеріальному.

“Дауншифтер возвращает деньгам первоначальную функцию - не цели, а средства”

Таким чином, гроші стають на рівні з такими цінностями, як відпочинок, здоров’я, сім’я тощо. За умови такої відповідності, людина може створити пріоритетність цінностей і робити акцент на тих, що є важливішими для неї. Про розподіл цінностей серед дауншифтерів також зазначила одна з респонденток:

“Відпадають хибні штучні цінності, які зайві чи непотрібні.

Залишається життєво необхідне, справжнє, істинне...”

Розібравши детально концепт дауншифтингу і його розуміння та інтерпретацію безпосередніми представниками такого стилю життя, варто більш широко розглянути з середини життя дауншифтерів, зокрема - переваги, недоліки та причини впровадження кардинальних змін і повна зміна ритму життя.

Коли постало питання перелічити переваги дауншифтингу, переважна більшість респондентів приділило цьому достатньо часу, що свідчить про

задоволеність своїм рішенням змінити стиль життя. Найбільш поширеною серед переваг дауншифтингу, які називали респонденти, виявилось життя ближче до природи, на землі, свіжому повітрі, у повній екології, порівняно із міським життям. Крім того, гайд містив запитання про стан здоров'я, зокрема - його порівняння до переходу на дауншифтинг та після. Більшість респондентів підкреслили, що стан здоров'я покращився, серед уточнень називали відчуття внутрішньої гармонії, більшу увагу до своїх потреб, врівноважений психічний стан та особливо наголошували на стані спокою та "заземлення". Лише одна з респонденток підкреслила, що у сфері здоров'я не помітила змін, крім того, що стало більше навантаження на спину внаслідок хатніх справ та догляду за подвір'ям. Респондент Орест звернув увагу на зміни у ритмах життя, що також позитивно вплинули на стан здоров'я: змінилися звички сну та харчування, відбувся перехід на місцеву кухню. Респондент назвав це основною перевагою для здоров'я:

"Плануєш своє життя за природним циклом"

Також один з респондентів навів конкретний приклад-порівняння міської людини з дауншифтерами та зазначив про власні зміни у здоров'ї:

"В селі у всіх здоровий спосіб життя - чоловіки бадьорі, мужні.

Особисто у мене з переходом на дауншифтинг змінився колір обличчя, я став міцнішим і набрав вагу"

Отже, спираючись на досвід респондентів, перевагою дауншифтингу є позитивна динаміка змін у здоров'ї. Крім злиття з природою та екологічність, також зазначили про відсутність нав'язаних умов життя, свободу від обмежень та автономність. Не оминули і робочий фактор - більшість респондентів виключно позитивно висловлювались щодо змін у матеріальному стані та зайнятості із переходом на дауншифтинг:

"Ефективність збільшилася у рази. Плюс є можливість постійно навчатися і розвиватися у професійному плані, тому що це вирішую я сама"

“Ми навчилися забезпечувати себе самостійно і створювати можливість заробітку для інших людей у наших таборах, дитячій академії, в нашому обійсті”

“По грошам ,навпаки, виходить в плюс, коли дійсно починаєш жити в ладу с собою та оточуючим місцем”

Переваг виявилось значно більше, ніж недоліків, що є очевидним, адже обравши певний спосіб життя, людина буде відстоювати свій вибір та навіть пропагувати його, демонструючи виключно позитивні сторони. Проте питання про недоліки не залишилося без відповіді. Базуючись на відповідях респондентів, недоліки можна викоремити два: умови життя, відмінні від попередніх та соціальність. Що стосується першого недоліку, - це основне, про що зазначала більша кількість респондентів. Віддаленість від інфраструктури, відповідно - складнощі із логістикою, тяжка праця на землі для забезпечення продуктами харчування, поганий інтернет та зв'язок, погані дороги, інше опалення - переважно дровами, боротьба з комахами, щурами та іншими паразитами, прибирання подвір'я від листя та снігу, одним словом - побутовий безлад, особливо на початкових етапах, поки не відбудеться пристосування і не сформується нові звички:

“Виявилось, що життя дауншифтера досить навіть прив'язане до головних стовпів цивілізації особливо диджиталізованої країни як у нас”

“Складно для людини, яка виросла у залізобетонній коробці. Побут інший”

Переходячи до другого основного недоліку - соціального різноманіття, майже усі респонденти так чи інакше зазначили про це, особливо ті, хто проживає з дітьми. Пан Орест зазначив:

“Рівень освіти і соціальної взаємодії інший, специфічний”

Крім того, що недостатньо соціальних зв'язків у новому оточенні, дехто з респондентів слушно зазначили, що місцеве населення не сприймає дауншифтерів, навіть з роками:

“Місцеве населення і керівництво негативно ставляться до таких як ми. На нас немає важелів впливу, у нас інший менталітет. Ми приїхали як містяни в селі. Багато конфліктів з місцевими, бо ми були не зручні”

“Я зрозуміла, звідки в Україні стільки прізвища “Приходько”. Я у селі як невістка досі”

Вищенаведені цитати підтверджують відчуженість дауншифтерів на новій місцевості, відповідно - ускладнену соціалізацію та комунікацію з місцевими. Відсутність необхідної спільноти в оточенні змушує приділяти окрему увагу пошуку людей для взаємодії та планувати спеціальні активності для цього, - зазначила одна з респонденток. Проте попри вищезазначені недоліки, респонденти все одно задоволені своїм життям, зокрема - своїм вибором:

“Приїхавши в село з трьома дітьми, я плакала перші дні, але всі ці труднощі ні на мить не викликали в мене думку повернутися назад”

Спільною рисою у респондентів, вочевидь, виявилось нестерпне бажання іншого життя та жага до життя “на землі”, ближче до природи. Для подальшого аналізу слід детально розглянути причини та мотивації респондентів, що здійснили перехід на дауншифтинг. Усі чинники переходу на дауншифтинг систематизовано та схематично зображено у додатку Г. Перша респондентка Анастасія, що має чотирирічний досвід дауншифтингу, зазначила, що основна причина вибору такого стилю життя - бажання жити екологічно і натурально. Крім того, Анастасія зауважила, що вона практикує вегетаріанство 8 років поспіль та не має шкідливих звичок. Її чоловік також мав наміри виїхати за місто через власне бажання.

Наступний респондент частково вимушено переїхав за місто через пандемію коронавірусу, проте долучився він до еко-активізму ще раніше. Як зазначив Георгій, - вони з дружиною переїхали виключно перезимувати, натомість вже минуло 2 роки як він там продовжує жити. Переїзд

спонукнув респондента опанувати нову професію - ІТ замість звичних танцювальних тренувань, та перейти на дистанційний формат роботи.

Наступний респондент основною причиною для переїзду назвав появу дитини та обмеження на прогулянки чистим повітрям у місті. Респондентка Орлада також мала на меті виростити здорових дітей, відповідно - обрала дауншифтинг. Схожу мотивацію мав Максим:

“Основні причини - чисте повітря, чиста вода, чиста їжа і екологічно чисті діти”

Максим наголосив, що обрав дауншифтинг також саме через професійне вигорання. Аналогічно, внаслідок усвідомлення суб'єктивно ненеобхідного життєвого шляху, респондент Віктор знайшов рішення у переході на “понижену передачу”:

“Наступило осознание, что истинное качество жизни у меня явственно уменьшалось, при росте материального благополучия”

Гайд глибинних інтерв'ю містив запитання про фінансову подушку та чіткий план стосовно майбутнього під час реалізації впровадження нового життя та переїзду. Відповіді респондентів розділилися чітко порівну: у половини були гроші у запасі, друга половина не мала накопичень. Переважно фінансова подушка була створена і використана для побудови будинку, проте у кого її не було прокоментували це так:

“Подушки не мала, але працювала весь час віддалено і це не дуже вплинуло на мою роботу”

“На переход к дауншифтингу я использовал деньги из зарплат последнего года работы, который собственно и был переходным периодом”

Що стосується плану, у більшості респондентів було приблизне розуміння подальшої організації життя, проте через відсутність схожого досвіду, ніхто не мав чітких планів на майбутнє. Цікавим виявилось те, що більш впевнено і детально про плани на майбутній дауншифтинг

розповідали саме ті респонденти, які мали матеріальні заощадження під час переходу на дауншифтинг. Отже, глибше і детальніше дослідивши три основні мотиви для переходу на спосіб життя дауншифтеру, можна далі аналізувати особисті спостереження представників такого стилю життя та їх “відгуки”.

Важливим для дослідження є питання з третього блоку: “Як відреагували родичі, друзі, колеги, коли дізналися про ваше рішення стати дауншифтером?”. Переважна більшість респондентів, відповідаючи на питання, дали зрозуміти, що реакція оточення, навіть родичів не вплинула на рішення бути дауншифтером, не змінила ставлення до такого стилю життя та не змусила змінити власну думку. Досвідчені дауншифтери зауважили, що люди з їх оточення скоріше не розуміють такого вибору, проте не засуджують. Респондент Максим влучно зауважив, що його батьки були здивовані та скептичні щодо дауншифтерів. Скептичність, на його думку, полягає у тому, що у новому середовищі існування і за нових умов життя, дауншифтери вдаються до “магічного мислення”, конспірології та “альтернативщини”. На подив, респонденти не ззначали про гострі реакції оточення, явне засудження, розрив стосунків тощо. Серед цитат тих, хто помітив негативне ставлення наведу наступну:

“Мало хто поддерживал. Люди сразу видят преграды, они не видят альтернатив и путей решения. Было много страхов у людей - как вы там будете жить, не заскучаете ли вы зимой”

Також наведу цитати з інтерв'ю Григорія та Орлади, які на противагу іншим респондентам вказали на позитивні реакції свого оточення щодо рішення виїхати з міста:

“Були ті, хто заздрили. Більше здивувалися місцеві, ніж друзі”

“Наші родичі разом з нами. Зараз ту нас три покоління живуть однією сім'єю. Чекаємо на появу четвертого покоління”

Після запитання про реакцію родичів та оточення, респондентам було поставлене більш розширене питання щодо засудження дауншифтерів у суспільстві. Зважаючи на те, що такий рух з'явився відносно нещодавно та не набув відповідного поширення, суспільство сприймає будь-що нове як відхилення від норми, інший = неправильний, не нормальний. Отже, спираючись на багаторічний досвід, респонденти надали свої відповіді на запитання: “Чи засуджує суспільство дауншифтерів, на вашу думку?”. Усі респонденти зазначили, що дауншифтери у суспільстві зазнають засудження. Порівняно з родичами та знайомими, на думку респондентів, суспільство не сприймає дауншифтинг як варіацію життя, а дауншифтерів як “нормальних”:

“Дауншифтер альтернативен стандартной жизни. Именно это осуждается - ты какой-то странный”

“Більшість суспільства не знає що це таке. На жаль, мало хто цікавиться тим, що відбувається за межами під'їзду або офісу. “ну, диваки”

“Да, безусловно осуждают. Отношение где-то между "походу он какой-то больной", и "ишь ты умник какой нашёлся”

Саме стосовно “інакшості” та дивини респонденти завзято висловлювали свою думку, акцентуючи увагу на тому, що люди йдуть за ідейними покликаннями, а не стереотипами і вже перевіреному шляху. Саме це і зазнає засудження, адже суспільство завжди відштовхується від більшості, і коли з'являється щось/хтось, відмінне від більшості - воно припадає під дискримінацію, засудження та знищення. Одна з респонденток наголосила на окремих емоціях оточення щодо дауншифтерів:

“Підозрілість, нерозуміння, та очікування - коли вже їм надойсть”

Таким пасивним аб'юзом суспільство змушує дауншифтерів зламатися, піти на приховані маніпуляції та повернутися до “нормального”

(на думку більшості) життя. Респондентка Орлада сказала влучну думку щодо засудження дауншифтерів у суспільстві:

“Засуджують невдахи по життю...А успішні люди вміють радіти навіть тим, хто від них відрізняється”

З інтерв'ювання також варто взяти критику дауншифтерів з боку місцевих на новій локації. Неодноразово, навіть поза питанням про засудження, протягом інтерв'ю респонденти зазначали несприйняття дауншифтерів у колі селян:

“Люди не хочуть щоб приїжджали - вони странні, нам це на нада.

Розвинуті ж села розуміють, що будуть туристи і їм це вигідно”

Це вчергове демонструє ставлення суспільства до нового. Розвинені суспільства сприймають нове як можливість, в той час як недостатньо обізнані суспільства розглядають нове як загрозу. Для порівняння ставлення до дауншифтерів у суспільстві наведу як приклад Австралію. В Австралії станом на 2003 рік налічувалось близько 23% дауншифтерів, а до 2015 року за підрахунками дослідників, австралійці мали на меті зробити кожного другого дауншифтером (The Australia Institute, 2003). Крім того, на найменшому континенті світу існують навіть окремі агентства з нерухомості безпосередньо для дауншифтерів. Вищенаведені дані можна використовувати для ідентифікації жителів Австралії як свідомих, розвинених громадян, що не придушують нові рухи та течії, а навпаки - сприяють їх подальшому розвитку та поширенню.

Детально дослідивши загальні питання та відповіді респондентів, можна переходити до аналізу найголовнішого блоку з гайду інтерв'ювання - блоку 4, який містить запитання про кризу професійного становлення, самореалізацію та розподіл часу дауншифтерів. Перше запитання блоку звучить так: “Професійне вигорання – вагомий аргумент переходу на дауншифтинг?”. Респонденти надали вичерпні відповіді, які можуть підтвердити взаємозв'язок кризи у професійному становленні та рішення

обрати дауншифтинг новим способом життя. Попри те, що у деяких респондентів професійне вигорання було не основною мотивацією переходу на дауншифтинг, більшість погодилися з тим, що це вагомий аргумент для обрання такого стилю життя. Анастасія зазначила, що її чоловік відчував професійне вигорання та це сприяло переходу до помірною темпу життя:

“Меняются идеалы, принципы, жизненные ориентиры. Хочешь жить более осознанно, хорошей, здоровой жизнью”

Респондент Максим поділився власним досвідом:

“Я пішов у дауншифтинг саме через професійне вигорання. З одного боку просто хотілось реалізувати себе в чомусь іншому, з іншого - не хотілось більше бути в кар’єрних перегонах. Тривали вікові пошуки сенсу - навіщо я живу, чого хочу саме я... Мені необхідно було взяти паузу на самовизначення, уповільнитись, спостерігати”

Цікаво зазначила респондентка Олена, що факт вигорання зароджувався ще у місті, проте воно загострилося вже після переїзду у сільську місцевість:

“Сам факт вигорання стався вже опісля переїзду. Хоча зачатки проявлялися ще раніше, але в місті це не так відчувалося. А в селі, на природі хотілося більше свободи, більше активності поза комп’ютером. Це почало давити морально”

На противагу попередній респондентці, пані Орлада зазначила, що з переїздом емоційна криза пододалася:

“Вигорання вже немає. Бо немає втоми...Є постійне переключення з однієї цікавої справи на інше”

Наостанок, один з респондентів охарактеризував професійне вигорання як новий етап життя та аргументував тим, що людина прислухається до себе і розуміє, що щоденний стрес та перегони за грошима або статусом не призведуть до щастя та злагоди. Обрання нового

стилю життя та ризик, на який свідомо наважується респондент - шлях до емоційної стабільності, відповідно - новий етап.

Наступним запитанням після професійного вигорання, для дослідження виявилось цікавим запитання про самореалізацію дауншифтерів. Зважаючи на те, що людина - істота соціальна, усі мають певні стереотипи та стандарти, яким несвідомо сліднують. Отже, для розуміння наслідків дауншифтингу, респондентам було поставлене запитання про їх досвід самореалізації. Більшість респондентів були схильні до того, що дауншифтери реалізуються через творчість. У порівнянні з жителями міста, мовляв, у дауншифтерів є більше часу, ресурсів, бажання та натхнення на креатив та творчість. До того ж, сільський спосіб життя атоматично змушує займатися справами з відтворення продуктів харчування, більшої творчості щодо рішення побутових питань та комунікації з “митцями”. Згодом, вимушені творчі задачі вдома або на подвір’ї часто переходять на рівень хобі:

“В мене теж хобі є - грядки і виготовлення сиру та його продаж. Але особисто я реалізуюся і через роботу з людьми”

Робота з людьми, про яку зазначив попередній респондент, також є у переліці шляхів реалізації дауншифтерів про соціальне життя окремо зауважила респондентка Р5:

“В новому місці дауншифтери організовують активне соціальне життя. Я організовую курси, розвиваю спільну інфраструктуру екопоселення”

До переліку проектів можна додати ретрит центри, майстер класи, фестивалі, екотуризм, побудова та оренда будинків тощо, - зазначила інша респондентка Анастасія.

Цікаву думку висловила Орлада, акцентувавши увагу на тому, що самореалізація у місті і поза його межами нічим не відрізняється:

“Самореалізація нічим не відрізняється від міської моделі. Усі проходять наступні етапи: хобі, робота або труд за здібностями, далі творчість”

Одна з респонденток зауважила, що основа реалізації дауншифтера - незалежність і авторитарність:

“Я роблю те, що хочу і вважаю потрібним робити. Моя зайнятість не зменшилася ні краплі, навантаженість збільшилася та набула іншого характеру, ефективність збільшилася у рази. Плюс є можливість постійно навчатися і розвиватися в проф.плані, тому що це вирішую я сама”

Наостанок хочеться навести цитату одного з респондентів щодо циклу, через який проходить кожен дауншифтер у процесі адаптації до нового життя:

“Дауншифтери стикаються з циклом 3,7,10 років. На 3 роки ти усвідомлюєш, що все не так радісно. На 3 рік багато людей опускають руки. На 7 рік стикаються із запитанням “А що робити?”

Такий цикл описує стадії сприйняття нового життя, переключення на інший рівень побуту та повсякденності а також на переформатування пріоритетів, цінностей та цілей. У пошуках реалізації дауншифтери так чи інакше проходять схожий цикл, що може допомогти їм зрозуміти справжні бажання та сформулювати конкретні шляхи самореалізації, залежно від потреб і можливостей.

Останнім запитанням гайду було питання витрачання часу, який раніше був робочим - раціональність та ефективність його розподілу. Найпопулярнішу відповідь серед респондентів відображає наступна цитата:

“Час іде на життя...а коли мусили працювати на когось, то час йшов на те, щоб вижити”

Зокрема, прибирання, сад, город, творчість та інші заняття, за словами респондентів робляться із задоволенням і на користь, тому вони не сприймаються як витрачений час. Респонденти наголосили на можливості вільного розподілу часу за власними потребами:

“Не дивлячись на те, що працюю набагато більше, я достатньо відпочиваю, бо свідомо вибудовую свої графіки і сама керую своїм життям”

“Тепер немає такої потреби встигнути все на світі, тож можна не поспішаючи робити свої побутові справи - готувати їсти, гуляти з собаками, пасти кіз. Виходить так, що десь 4 години на день в мене займає “робота” а решта часу вже відпочинок і господарство”

Повертаючись до вислову, що час витрачається на життя, респондент Віктор детально і доволі вичерпно розповів, як це працює:

“Такая тема слабо понимаема “нормальным людям”. Так как у “нормальных людей” время должно тратиться на работу. Уточним, под работой понимается деятельность, направленная на зарабатывание денег. Вопрос полезности потраченного времени в том, что имеется в виду польза для зарабатывания денег. Но само понятие полезности будет неизмеримым и неодинаковым для разных людей. Лично у меня время тратится не менее, а более полезно, чем раньше”

Отже, питання використання раніше робочого часу отримало відповідь про час на життя, який тепер не лише у проміжках між робочими днями, а фактично 24/7 сім днів на тиждень. Після завершення запитань з боку інтерв'юера, респондентам було надано можливість додати щось від себе за темою дослідження. Найяскравіші та інформативні цитати наведені нижче:

“Люди, які хочуть стати дауншифтерами - це не відмова від цивілізації. Треба поєднувати і брати найкраще і там і там. У місті є багато можливостей, інформації, енергії, багато варіантів для розвитку

особистості. Треба мати селфмейд особистість, щоб самому із собою було комфортно”

“Даунишфтерам найкраще жити в спільнотах. І побудові спільнот треба вчитися”

2.3 Емпіричні результати, узагальнення

Спираючись на теоретичний матеріал, можна провести певні паралелі із відповідями респондентів. Інтерв'ювання допомогло глибше дослідити явище дауншифтингу та усе, що з цим пов'язано, починаючи з причин, завершуючи наслідками.

В аналізі неструктурованих інтерв'ю, на відміну від аналізу анкетних відповідей, запитання структурують матеріал відповідей значно менше і вимагають більш глибокого занурення в індивідуальну реакцію на стимул (запитання). Звіт щодо технік та результатів аналізу інтерв'ю можна переглянути у таблиці (Додаток Д). Окрема увага зосереджувалась на тому, який зміст вкладають респонденти у відповіді та поняття. Аналітична інтерпретація досліджуваного передбачала організацію відповідей респондентів, виявлення закономірностей та структуризацію результатів інтерв'ю за категоріями питань і відповідей на них. У ході використання цитат респондентів було зазначено про найбільш інформативні та важливі для дослідження фрази, при тому - навіть за умови мінімальної видозміни форми цитати, було максимально збережено її зміст.

Інтерпретація проведених інтерв'ю передбачала поєднання технік аналізу якісних даних. Під час аналізу було використано методологічні рекомендації щодо кодування текстових матеріалів, зокрема метод Auerbach та Silverstein (2003), який передбачає трирівневий підхід. На першому етапі виокремлюються основні категорії, які об'єднує повторювана ідея. Наступний етап передбачає групування релевантних

ідей на більш абстрактному рівні і фінальний рівень кодування передбачав об'єднання теоретичних конструктів у наратив, який базується на досвіді респондента і узгоджується з основними напрямками дослідження. Використання даної методології дає можливість зробити проведені інтерв'ю найбільш доступними для аналізу, а саме - виокремлення та порівняння різних його частин між собою.

Крім зазначеного методу кодування даних, у процесі аналізу інтерв'ю було зроблено акцент на ентузіазмі у відповідях респондентів. Деякі питання інтерв'ю викликали більш яскраву реакцію респондентів, відповідно - більш розгорнуту відповідь, тож їх обговоренням було приділено окрему увагу. Було зафіксовано декілька шаблонних відповідей, які також свідчили про певну об'єднуючу ідею, яка прослідковується у принаймні двох співрозмовників. У ході інтерв'ю спостерігався взаємозв'язок між соціально-демографічними даними респондента і його відповідями та ставленням до тих чи інших тем інтерв'ю. Таким чином, було встановлено зв'язок між напрямком відповідей респондентів та їх загальними характеристиками.

Згідно з критеріями оцінювання якості інтерв'ю Роберта Мертона, проведені інтерв'ю вважаються ефективними. Зокрема, ефективність інтерв'ю досягається за наступними критеріями: повнота, специфічність, глибина та особистісний контекст (Мертон, 1991). Детальний аналіз інтерв'ю із використанням описаних технік допоміг створити певну теоретичну модель розуміння зв'язку між професійним вигоранням і дауншифтингом. Валідність отриманих даних було доручено оцінювати одному з учасників інтерв'ю, чий досвід виявився найбільш тривалим і експертним у дауншифтингу. Зокрема, респондент Віктор переглянув результати дослідження і надав свою фахову думку: "Дауншифтерство та криза професійного становлення – речі, які не мають прямого зв'язку, проте одне може супроводжуватись іншим". Крім того, ключовий інформант

підтвердив факт засудження дауншифтерів у суспільстві і повністю погодився із причинами переходу на такий стиль життя. Також досвідченим дауншифтером було зазначено, що перегони за грошима не можуть дати емоційну стабільність, увагу до своїх бажань і почуттів та незалежність і право вибору. Отже, підсумки компетентної у питанні дауншифтингу людини підтвердили об'єктивність отриманої у ході дослідження інформації та дозволили використовувати її у подальшому як валідне наукове напрацювання.

Якщо узагальнювати відповіді респондентів та зосередити увагу саме на основному фокусі дослідження - емоційному вигоранні та кризі у професійному становленні, слід навести більш детальні характеристики такому стану людини. Це допоможе фінально концептуалізувати професійне вигорання і остаточно закріпити розуміння про обрання дауншифтингу як нового стилю життя на противагу “нормальному”, стереотипному.

Підсумовуючи всю теоретичну базу та відповіді учасників інтерв'ю, які є обізнаними щодо терміну “професійне вигорання”, сформулювалося єдине визначення, яке підкріплюється концептуалізацією з американського джерела: виснаження, що супроводжується зневірою у власні сили, апатією та фактичною втратою щастя (Western Governors University, 2019). Синдром професійного вигорання обумовлений робочим стресом і може викликати тяжкі наслідки для здоров'я, як фізичного, так і психічного. Емоційне вигорання переважно виникає внаслідок напруженого ритму життя, подібності днів, критиці з боку колег або керівництва, недостатнього заохочення праці та знецінення власного внеску. Продовжуючи ідею концептуалізації кризи професійного становлення працівника, психологи з Америки Маслач та Джексон надали класифікацію професійному вигоранню, спираючись на три аспекти: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукування власних досягнень,

негативна оцінка своїх здібностей (Maslach, Jackson, 1997). Ці три складові створюють конструкт, який вказує на наявність даного синдрому у людини. Що стосується шляху до професійного вигорання, дослідник Олійник (2021) виокремив п'ять стадій, через які проходить людина від бажання працювати і робочого натхнення, до повного виснаження і зневіри: перша стадія - захоплення роботою, друга - посилення стресу, наступна - хронічний стрес, передостання - виснаження, фінальною стадією є хронічне вигорання.

Спираючись на наукові напрацювання та досвід респондентів дослідження, дауншифтинг допомагає подолати фізичні та психологічні проблеми, позбутися професійних криз, розірвати порочне коло незадоволеності життям, прислухатися до власних бажань і цілей, а не нав'язаних суспільством та здійснити втечу від стереотипної реальності на користь власного щастя та злагоди. Як зазначали респонденти, із переходом на дауншифтинг змінився стан здоров'я, зокрема - психічного. Завдяки відсутності графіків, дедлайнів та контролю, з'явилася можливість самостійно керувати життям і планувати свій час відповідно до своїх потреб і можливостей. Крім того, за словами дауншифтерів, змінилися цінності та ставлення до матеріального. Щодо цього варто окремо зазначити, що дауншифтери зазнають суспільного осуду і невизнання внаслідок своїх рішень щодо кардинальної зміни життя. Не стільки складно наважитися на переїзд на нову місцевість та змінити звички, скільки важко змінити систему цінностей, яка роками формувалася та укорінювалася у свідомості індивіда. Один з респондентів зазначив про три кризи дауншифтерів на моменті 3, 7 та 10 років. Такі кризи виникають внаслідок усвідомлення іншого життя, інших пріоритетів та цілей. Саме тому дауншифтерам-початківцям варто прислухатися до своїх бажань, адже втеча з мегаполісу не всіх робить щасливими. Дауншифтинг, зокрема як вирішення проблеми кризи у професійному становленні, допоможе

змінити вектор мислення на більш приземлений та раціональний, порівняно з життям типового найманого працівника. Якщо людина зізналася сама собі, що матеріальні цінності не варті витрати таких ресурсів, як час і здоров'я, що її шлях - життя ближче до природи, крім того, людина може знизити рівень споживання та витрат - дауншифтинг є найкращим рішенням, що вирішить більшість проблем, пов'язаних із роботою.

Без сумніву, робочі перегони та день бабака негативно впливають на емоційний стан індивіда. Проте ані суспільство, ані держава не прагнуть запобігти і подолати такий темп життя. Рішення та заходи, що прийняті для боротьби з професійною кризою, недостатньо пропрацьовані та впроваджені, аби дійсно регулювати і мінімізувати емоційне вигорання співробітників. Українська верхівка, зокрема - законотворці, створили Закон України "Про соціальні послуги" (від 17 січня 2019), у якому йдеться про захист і підтримку соціальних працівників. У 18 пункті Закону прописана супервізія, що передбачає "професійну підтримку працівників, які надають соціальні послуги, запобігання виникненню професійного вигорання, забезпечення емоційної підтримки" (Про соціальні послуги", від 17 січня 2019). Крім того, пізніше ухвалено Закон України «Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я» (від 3 грудня 2020), у якому прописані норми надання психологічної допомоги, які включають реабілітацію членів сім'ї особи, яка націлена на "втому від співчуття та емоційне вигорання". Крім цього, синдром емоційного вигорання було занесено ВООЗ до переліку Міжнародної класифікації хвороб десятого перегляду. Таке рішення було ухвалене нещодавно під час сімдесять другої сесії Генеральної Асамблеї охорони здоров'я (МКХ). В Україні МКХ затверджена Міністерством охорони здоров'я та вважається офіційним документом, отже емоційне вигорання є визнаним навіть документально. Натомість це не спонукає верхівку влади далі просувати закони щодо

подолання цього синдрому, попри те, що вагома кількість працівників принаймні латентно його мають. Отже, проблема емоційного вигорання на працівника є гострою не лише у українському суспільстві, а і у світі. Дауншифтинг може стати у нагоді для вирішення та подолання кризи у професійному становленні робітників. Проте для комфортних умов праці, стабільного здоров'я та позитивних перспектив, варто надати розголосу такій проблемі та намагатися вживати заходів не лише з її подолання, а і з упередження.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи, в ході дослідження було досягнуто мету встановити зв'язок між професійним вигоранням і дауншифтингом. Крім того, виконано усі завдання дослідження щодо концептуалізації терміну, підтвердження існування соціального осуду щодо дауншифтерів, дослідження феномену обрання емоційної стабільності на протигагу престижу та виокремлення факторів впливу на обрання дауншифтингу як нового стилю життя.

Завдяки вичерпній теоретичній базі було визначення поняття “дауншифтинг”. Зокрема, через психологічну, соціологічну та професійну призму було концептуалізовано кінцеве тлумачення про те, що дауншифтерами відкидаються матеріальні цінності та прагнення влади і успіху у кар’єрі, натомість переслідується життя “за змістом”. Термін також описано через сучасну стратегію споживацтва людства та сприйняття дозвілля. Дозвілля було розглянуто у історичній перспективі на прикладі Давньої Греції та Середньовіччя. Для глибшого розуміння, у роботі представлені види і моделі життя дауншифтерів, залежно від їх ступенів змін професійних ролей та радикальності життєвих змін.

Що стосується історичної бази феномену, у дослідженні зазначено про першу згадку терміну статті американської журналістки у 1991 році. Натомість поява такого явища сягає часів Римської імперії. Також за дауншифтинг сприймають буддизм і самого Будду, адже він акцентував увагу на внутрішній справжності. Вважається, що кініків, основною цінністю яких була відмова від багатства та пошук щастя у внутрішній свободі особистості, - також можна віднести до представників вищезазначеного явища. Серед відомих персоналій до дауншифтерів відносять Сократа і Григорія Сковороду, який обрав життєвий шлях філософа-мандрівника.

Найбільш вичерпною характеристикою причин дауншифтингу виявились чотири підходи Гамільтон та Брейспір (2004), які включають бажання життєвого балансу, конфлікт особистісних та робочих цінностей, бажання самореалізації та проблеми зі здоров'ям. Опитування респондентів підтвердило мотиви переходу, зазначені науковцями. Більшість респондентів зазначили причинами переходу на уповільнений темп життя бажання підвищити якість життя, жити екологічно, не підпорядковуватись цінностям і стереотипам міського життя і жити помірно, працюючи над своїм емоційним станом, а не гаманцем. Інтерв'ювання також допомогло виокремити як позитивні, так і негативні наслідки дауншифтингу. Відповіді респондентів зміцнили теоретичні засади, що стосуються позитивних наслідків - покращення здоров'я, увага до своїх бажань і почуттів, більша незалежність та вибір. Аналогічно були підтверджені негативні наслідки, зокрема - соціальний осуд.

Повертаючись до теоретичних засновків, у дослідженні було наведено різні обґрунтування досліджуваного явища а також пояснення і припущення щодо його подальшого розвитку. До прикладу, дауншифтинг у роботі пояснюється через явище ескапізму, що передбачає втеча від реальності та протистояння тиску з боку суспільства. Прояви ескапізму можна було спостерігати у відповідях деяких респондентів, які мали на меті покинути місто як від прагнення жити на землі та вести більш екологічний спосіб життя, так і від психологічного спротиву тим нормам, які диктує мегаполіс. Також за теоретичний матеріал у дослідженні використано концепцію суспільства споживання і консюмеризму, протистояння якій особливо яскраво спостерігається у представників еко-дауншифтингу. Герберт Маркузе називає одновимірною людину-споживача. Третьою, не менш важливою теорією пояснення дауншифтингу є синдром відкладеного щастя. Люди з таким синдромом живуть майбутнім та не шукають радості у моменті. Відповідно,

дауншифтинг, що має на меті прислухатися до власних потреб і зневажати матеріальним на користь емоційного стану, є відповіддю та лікуванням синдрому відкладеного щастя.

Що стосується дауншифтингу у розрізі українського суспільства, фактично можливості українців менші за можливості країн Європи або США, проте таке явище існує і розвивається, поступово набираючи обертів. Кризи людства, такі як COVID-19 та війна, змінили вектор формування цінностей та життєвих пріоритетів, також змінилась можливість лінійного, стабільного фінансового розвитку, відповідно - спільнота дауншифтерів розширюється чи не щодня. У дослідженні також порушено питання соціальної мобільності, яка є важливою складовою життя людини у суспільстві. Аналізуючи різні напрацювання на цю тему, досягнуто висновку, що науковці відносять дауншифтинг скоріше до низхідної соціальної мобільності, що відповідно тягне за собою наслідки осуду і маргіналізації представників такого явища. Проте навіть респондентами було зазначено, що жодні гроші не у змозі забезпечити емоційну стабільність, яку створює дауншифтинг. До того ж, переважна більшість респондентів знайшли шляхи заробітку за нових умов життя і, змінивши вектор потреб та зменшивши споживання, не відчули тієї низхідної мобільності, про яку зазначається у літературних джерелах.

Наостанок, переходячи до найбільш важливої частини дослідження - дауншифтингу як прояву кризи професійного становлення, слід зазначити про існуючу теоретичну базу щодо взаємозв'язку цих явищ, а також коротко провести паралель і підсумувати відповіді респондентів щодо такого припущення. Переважно вигорання відбувається внаслідок монотонності, не справдження очікувань та перманентного робочого стресу. Така криза співробітника супроводжується апатією, зневірою у себе та втратою мотивації. Такі "симптоми" також були описані через феномен "тихого звільнення", що передбачає роботу у пів-сили, бажання

звільнитися та відмову від понаднормових навантажень. Причинами такого стану робітника можуть бути навіть такі неочевидні моменти, як зміна пенсійного віку та необхідність створення сім'ї. Респонденти підтвердили схожі наміри та надали конкретні приклади такого вигорання, а також підтвердили, що саме воно було однією з вирішальних причин обрання дауншифтингу способом життя.

Отже, підсумовуючи - дослідження допомогло концептуалізувати такі терміни, як “дауншифтинг”, “емоційне вигорання”, “криза у професійному становленні”. В ході дослідження було прослідковано тенденції переходу до дауншифтингу і причини з наслідками. Теоретичні основи і глибинні інтерв'ю допомогли висвітлити таке явище, як дауншифтинг із соціологічної точки зору, зокрема - через призму соціальної мобільності та труднощі із соціалізацією як наслідок обрання такого формату життя. Попередні теоретичні напрацювання допомогли детальніше пояснити появу такого явища не лише в Україні, а і у світі, а респонденти дослідження на власному досвіді описали мотивації обрання такого шляху. Дослідження може бути використане на користь роботодавцям для розуміння потреб співробітників та для запобігання вигоранню на робочому місці. Крім того, напрацювання допоможе пересічній людині зважити життєві цінності та зробити аналіз якості власного життя з точки зору внутрішніх потреб. Також передбачається, що дослідження допоможе зменшити соціальний осуд дауншифтерів, поширити підтримку і практики дауншифтингу як альтернативного життєвого шляху та популяризувати такий сценарій життя в Україні та світі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Ануфрієв М. Капля О. (2021). Професійне вигорання, як проблема сучасних трудових відносин: зарубіжні та вітчизняні підходи до її вирішення. *Juridical scientific and electronic journal*, (12), 450–453.
<https://doi.org/10.32782/2524-0374/2021-12/115>
- Бодрийяр Ж. (2006). Общество потребления. “АСТ”.
- Божович Л. (1979). Этапы формирования личности в онтогенезе. “*Вопросы психологии*” (2), 47-56.
- Васюк І. (2020). Проблеми особистості в контексті соціально-філософського дискурсу. *Київ. Вісник НАУ*, (2), 72-77.
- Древние инокские уставы пр. Пахомия Великого, пр. Василия Великого, пр. Иоанна Кассиана и пр. Венедикта, собранные еп. Феофаном.* (1892).
- Євангеліє Від Луки* (12:13-31).
- ВООЗ (1993). Міжнародна класифікація хвороб 10-го перегляду.
<https://www.surgery.org.ua/Files/Download/e4cb55c2-e624-4272-90af-8b8a5a6e228b>
- Дрейк Дж. (2007). *Даунишфтинг*. “Добрая книга”.
- Лапіна В. (2018). Суперечності практик споживання як джерело соціальної напруженості в публічному просторі сучасних суспільств: соціологічні інтерпретації. *Харків. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна* (41).
<https://doi.org/10.26565/2227-6521-2018-41-02>
- Максименко А. (2015). Дауншифтинг як міграційне явище: український контекст. *ТНЕУ: Психологія і суспільство* (2), 102-106.
<http://dspace.tneu.edu.ua/handle/316497/3074>
- Макуха К. (2022). *Тотальний даунишфтинг або повний апгрейд*. “Саміт-Книга”.

- Маркузе Г. (2003). *Одномерный человек. Исследование идеологии развитого индустриального общества*. Центр гуманитарных технологий.
- Маркузе Г. (2010). *Структура інстинктів і суспільство: Філософське дослідження вчення Зигмунда Фрейда*. Ніка-Центр.
- Мертон Р. (1991). *Фокусированное интервью*. Пер.: Сергій Белановский.
- Назаренко М. (2019). *Природа в філософії романтизму та дауншифтинг XXI століття*. Херсон: ДВНЗ «ХДАУ».
- Новохатько А. (2018). Ескапізм як соціокультурне явище сучасності. *Полтава: Філософські обрії* (40), 97-105.
<http://doi.org/10.5281/zenodo.2535677>
- Олійник М. (2021). *Дослідження синдрому вигорання. КІПТ орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні*. Львів: Український інститут когнітивно-поведінкової терапії.
- Про реабілітацію у сфері охорони здоров'я (2020). Закон України від 3 грудня 2020 р. № 1053-IX. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2021, № 8, ст.59.
- Про соціальні послуги (2019). Закон України від 17 січня 2019 р. № 2671-VIII. Відомості Верховної Ради (ВВР), 2019, № 18, ст.73.
- Сінькевич О.Б. (2012). *Ідеологія суспільства споживання та масова культура: філософсько-культурологічний аналіз*. Львів: *Збірка наукових праць Sworld*.
<https://www.sworld.com.ua/konfer29/1223.pdf>
- Сковорода Г. (1780) *Вступні двері до християнської добронравності*. Харків.
- Урри Дж. (2012). *Мобильности*. “Праксис”.
- Фокшей Д. (2014). Психоаналітичні погляди Герберта Маркузе та постмодерністське уявлення Жана Бодрійяра про суспільство

споживання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».*

<https://eprints.oa.edu.ua/2749/1/17.pdf>

Черняк Є. (2014) Зростання внутрішньої міграції в Україні: переваги та недоліки для вітчизняних підприємств, вплив на конкурентоспроможність країни. *Київ: “Ефективна економіка”.*

Широка А. (2011). *Особливості кодування якісних даних. Львів: Наукові студії із соціальної та політичної психології* (26), 100-109.

Auerbach C., Silverstein L. (2003). Qualitative data: an introduction to coding and analysis. *NYU Press: The Yeshiva University Fatherhood Project.*

Craig-Lees, Margaret, and Constance Hill. (2002). Understanding voluntary simplifiers. *Psychology and Marketing*, 19(2), 187–210.

<https://doi.org/10.1002/mar.10009>

Ghazi, P., & Jones, J. (1997). Getting a life: The downshifter's guide to happier, simpler living. *Hodder & Stoughton; First Edition.*

Juniu S.(2000). Downshifting: Regaining the Essence of Leisure. *Journal of Leisure Research* (32:1), 69-73.

<https://doi.org/10.1080/00222216.2000.11949888>

Hamilton C., Breakspear C. (2004). Getting a life: understanding the downshifting phenomenon in Australia. *The Australia Institute: Discussion Paper* (62).

Lindsay Jo (2020). Everyday life after downshifting: consumption, thrift and inequality. *Geographical Research* (58:3), 275–288.

<https://doi.org/10.1111/1745-5871.12396>

Maslach C., Jackson, S. and Leiter, M. (1997). Maslach burnout inventory. *The Scarecrow Press*, 191-218.

Nelson M., Rademacher M. and Hye-Jin Paek. (2007). Downshifting Consumer = Upshifting Citizen? An Examination of a Local Freecycle Community. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*,

(611:1), 141–156.

<https://doi.org/10.1177/0002716206298727>

Pool, C. R. (2013). *Maximising learning. Educational Leadership.*

Ritzer G. (1993). *The McDonaldization of Society. Thousand Oaks: Pine Forge Press.*

Ritzer G. (1995). Expressing America. A Critique of the Global Credit Card Society. *University of Massachusetts Amherst: International Journal of Comparative Sociology* (2).

Saltzman, A. (1991). *Downshifting: Reinventing success on a slower track. Harpercollins.*

Schor, Juliet B. (1998). *The overspent American: Why we want what we don't need. New York: Basic Books.*

Tan P. (2000). *Leaving the Rat Race to Get a Life: A Study of Midlife Career Downshifting. Australia: Swinburne University Hawthorn.*

The Australia Institute (2003). *Downshifting in Australia*

Western Governors University (2019) *Workplace burnout: causes, effects, and solutions.*

<https://www.wgu.edu/blog/workplace-burnout-causes-effects-solutions1906.html#close>

Zaritska N. (2015). Downshifting as alternative lifestyle practices and result of individual voluntary life strategies: case of Ukrainian society. *Teorija in Praksa* 52 (1-2), 220-235.

UN Human development report (2013).
https://reliefweb.int/report/world/human-development-report-2013-rise-south-human-progress-diverse-world?gclid=CjwKCAiAl9efBhAkEiwA4Torikog4KyJINjrZKk2r38eTb5slx8CeVu1eCjD8XU26tfxJFdgEpEUBoCuyEQAvD_BwE.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Гайд для проведення глибинних інтерв'ю

БЛОК 1. Соціально-демографічний

Ваш вік?

Ваш сімейний стан?

Ваш рівень освіти?

Ваше місце роботи і посада до переходу на дауншифтинг?

БЛОК 2. Загальне розуміння поняття

Як ви визначаєте дауншифтинг? Яким є дауншифтер у Вашому розумінні?

Окресліть основні причини, які сприяють переходу до дауншифтингу.

Чи могли б ви назвати основні переваги і недоліки дауншифтингу?

БЛОК 3. Дауншифтинг у житті респондента

Чи ви мали фінансову подушку, переходячи до дауншифтингу?

Чи був у вас чіткий план стосовно майбутнього?

Після чого ви остаточно вирішили обрати дауншифтинг як стиль життя?

Чи змінився стан вашого здоров'я після переходу на дауншифтинг?

Як відреагували родичі, друзі, колеги, коли дізналися про ваше рішення стати дауншифтером?

Чи засуджує суспільство дауншифтерів, на вашу думку?

З якими труднощами стикнулись при переході на дауншифтинг?

БЛОК 4. Криза професійного становлення як одна з основних причин переходу на дауншифтинг

Професійне вигорання – вагомий аргумент переходу на дауншифтинг?

Як самореалізуються дауншифтери?

Куди витрачається час, що раніше був робочим? Чи ви можете констатувати, що час витрачається не менш корисно, ніж тоді, коли він приносив доходи?

Додаток Б.

Композиція вибірки

Респондент	Вік	Сімейний стан, діти	Професія до дауншифтингу	Освіта	Досвід дауншифтингу	Зайнятість
Анастасія	31	Заміжня	Вчитель італійської, фрілансер	Вища	4 роки	Бджолярство, виготовлення виробів з кераміки
Григорій	32	Розлучений	Тренер бальних танців	Вища	2 роки	ІТ
Орест	-	Одружений, 2 дітей	Медик, інженер	2 вищі	11 років	Психотерапевт
Світолада	48	Заміжня, 3 дітей	Соціолог	Вища	12 років	Психотерапевт, започаткувала курси з грудного вигодовування, підготовки до пологів.
Респондентка 5	40	Заміжня, є донька	Репетитор французької	Вища	-	Розвиток інфраструктури екопоселення
Орлада	45	Заміжня, 4 дітей	Власна справа	Вища	8 років	Сімейне підприємство “Кедрова роща”
Максим	45	Одружений, 3 дітей	Інтернет стартапи у фінтех індустрії	Середня	4 роки	Ремесло, віддалена робота
Олена	31	Громадянський шлюб	Тестувальник програмного забезпечення	Середня	2 роки	Блог, сесії з клієнтами, виготовлення сиру
Віктор	47	Одружений, 3 дітей	Начальник відділу ІТ у торговельній компанії	Вища	11 років	Тваринницька ферма

Додаток В.

Транскрипт інтерв'ю

I: Вітаю Оресте, розкажіть коротко про себе: хто ви звідки, ваш сімейний стан.

P: Я попереджаю - частину інформації я не можу видати тому що війна. Родом зі Львову. У 2006 році переїхав до Києва по роботі, одружився, потім дитина з'явилася. Моя робота зараз - психотерапія, я психотерапевт. Є ще кілька неосновних робіт про які я зараз не можу говорити. Двоє дітей, дружина також психотерапевт до вторгнення була. Зараз вона директорка школи для українських бідженців в одній з країн Європи.

I: За освітою ви також психотерапевт?

P: Медик. Ну потім здобув освіту психотерапії. У мене медична освіта і інженерна.

I: Переходячи до моєї теми, що у вашому розумінні дауншифтинг, як ви визначаєте це поняття?

P: Свідома відмова від переваг міста для того, щоб отримати те, що ви шукали поза межами. Ми відмовились від певних плюшок, бонусів, перейшли на понижений режим, але отримали те, що хотіли. На той етап.

I: Які основні причини були для цього?

P: Причини мінялись кілька разів, але першопричина, яка підштовхнула до того - народження дитини, те, що перший рік в його народження не було де гуляти - на Борщагівці у Києві ми мешкали, довкола асфальт, було дуже спекотне літо. Я дружину відправив в село до друзів, вона місяця два жила, їй сподобалося. Я в той час працював - розкручував органічні землеробні компанії в Україні і мав багато контактів з людьми з екопоселень. Так виникла думка переїхати жити в село. Дешевше виявилось купити будинок ніж його орендували, що ми і зробили.

Спочатку ми шукали у поселеннях, але нас не влаштовували умови. Ми знайшли поселення де було кілька сімей і купили там будинок.

І: Чи мали ви фінансову подушку перед тим, як переїхати і обрати дауншифтинг як стиль життя?

Р: Так, я почав про це думати, коли у мене з'явилася повністю віддалена робота і можливість достатньо при цьому заробляти. Дружина не працювала, вона була в декреті. Робота мені дозволяла нормальний прибуток, я заробляв і ми копили. Будинок коштував 30 тисяч гривень - і в тому місці, де ми купили - він був найдорожчий. З нас багато років сміялися. Для киянина 30 тисяч за два місяці відбив, для місцевих - це були великі гроші, бо в середньому там будинки коштували 8-10 тисяч гривень. На ті роки - це 2012-2013 рік. У нас була машина, робота. Перед тим як туди приїхати я провів інтернет, ми придбали хату зі світлом, газом і каналізацією.

І: Скажіть скільки зайняло часу від моменту виникнення думки про переїзд до повноцінного переїзду і життя?

Р: Трохи менше року. Ми в 2011 році почали про це думати, жінка була літом у селі, тоді думка почала виношуватися. Осінь, зиму ми моніторили їздили дивилися різні поселення і в червні ми переїхали.

І: Скільки було дитині років на момент переїзду? Як дитина пережила переїзд?

Р: Півтора роки. Коти й собаки були у більшому шоці ніж дитина. Кішка у нас тиждень з-під пічки не вилізала - була в шоці. Ми перенесли складніше. Адаптувати звички містян до звичок селян - складно. Це зайняло роки.

І: Чи ви спостерігали зміни у здоров'ї у зв'язку з переїздом?

Р: Сказати складно - жінка була молода, я був не старий, до здоров'я претензій ми взагалі не мали. Перше, що ми зауважили - кількість сміття, яке ми продукуємо. При тому, що коли ми жили у Києві - ми були свідомі

активісти, сортували сміття, але в Києві воно так не відчувалося. Оскільки це село - там централізованого вивозу сміття не було. Місцеві досі спалюють його. Ми сміття збирали і машиною вивозили. Ми коли побачили, скільки ми за місяць продукуємо навколишнього матеріалу - це змінило наш спосіб вживання продуктів. Село нам показало відходи життєдіяльності людей, які в місті ми не спостерігали до цього.

І: Чи з'явилися нові звички або ви відмовилися від старих? Що сталося зі звичками?

Р: Більшість звичок змінилися. Село у нас глухе. На ньому кінчалася дорога. Там якщо проїжджала машина - ти по звуку зрозумієш хто це їде. Перші роки вуличного освітлення не було взагалі. Село з заходом сонця засинало. Зайшло сонце, люди впорали худобу, випустили собак на вулицю і сидять по хатах. А ми звикли як? До 12-1 тусити. Перший рік я звикав до тиші, коли ти розумієш що десь щось стукає - це у тебе в хаті, а не за стіною у сусідів, бо сусідів нема. Це лякало. Відсіклося багато сенсорного і білого шуму. Волонтери які приїжджали, особливо іноземці просили включити брехунець, кажуть - я боюся зійти з розуму, я чую як кров мені у венах тече, у вас дуже тихо і дуже темно. Помінялися звички коли лягати, коли спати. Все рівно ми лишилися при своїх біологічних звичках, принаймні це таки робота, у нас інші рівні інтелектуального навантаження, ніж у місцевого населення, ми все рівно лягаємо пізніше. По вулиці не шаримося, харчові звички змінилися. У райцентрі куди ми їздили - завозили продукти з Києва, проте ми перейшли на місцеву кухню. Крім того, немає сенсу купувати упаковку гречки, коли ти можеш купити мішок. Більші об'єми продуктів, ти по іншому готуєш. Потім з'явилися домашні тварини - кури, качки, кози. Це так само впливає на ритм: ти встаєш, ідеш порати худобу. Ми свідомо багато років користувалися тільки пічним опаленням. Сподобалося пічками топити, це атмосферно. Поки ми не захворіли короною і не зрозуміли, що атмосферно - це прикольно, але коли

ти лежиш пластом і не можеш встати, - треба газ. Коли діти підростили- зі школою почалися варіанти. Ти стаєш більш спокійніший, врівноваженіший, у тебе інші фізичні і ментальні навантаження. Особливо коли ти народився у великому місті, а у дорослому віці переїжджаєш в село, де люди живуть за природними циклами буквально. У нас же тайм менеджмент, тому з'явилося заповільнення. Ми заповільнювалися роки три.

І: Як відреагували ваші близькі і знайомі на ваш вибір?

Р: Мої батьки звикли, що я з причудами. Батьки дружини підтримували. Ми з друзями специфічні. Кожну п'ятницю не посидиш за чаєм чи кавою чи кіно з друзями, але вони приїжджали до нас - до нас 3 години від Києва їхати. Хтось дивувався, хтось шокувався, комусь було байдуже. Люди як люди, більше місцеві дивувалися, ніж наші друзі.

І: А з якими труднощами ви стикнулися і чи є недоліки дауншифтингу?

Р: Логістика, інфраструктура. Без машини немає змісту займатися дауншифтингом. Той магазин, який був в селі - закритися через не рентабельність. Вода - аналогічно, свердловини закрили. Ми вимушені були піднімати свої знайомства, бо криниці - напівсухі. Світло також зникало, довелося підключати знайомих, щоб у райцентрі зробили нормальну електрику. Потім я роки 2 витратив щоб завести нормальний інтернет, тому що тоді був укрателеком, то він таку смішну швидкість давав, що працювати було складно. Тобто речі, до яких ми звикли, що швидко - там це повільно. Найскладніше - дороги. Довелося докласти зусиль щоб їх чистили взимку. Вивіз сміття, яким ніхто не займався через великі скандали нам вдалося пробитися. Після того нас не любить райадміністрація і голова сільради, але сміття вивозиться. Стало трохи краще жити. Підрости діти - почалися проблеми з к=школою і садочком тому що рівень освіти і соціальної взаємодії у маленьких селищах і райцентрах зовсім інший ніж в містах. Ми дітей забрали з садіка, бо це

була більше травматизація психологічна. Потім діти попробували ходити в школу, але ми його відвели у райцентр в гімназію, сільська школа - була жах. Там діти закінчували її у 15-річному віці і читали по складам. Про таблицю множення чи складні речі взагалі ніхто не знав. Ті, хто планував поступати в ПТУ - вони хоч щось знали, а так більшістю сільських дітей батьки не займалися, їх робота потім була - допомагати поратися по господарству. Вчителі люди хороші, але як педагоги - дуже складно.

І: А як самі діти? Вони користуються соцмережами і бачать як це може бути, вони не просилися переїхати?

Р: Вони зараз живуть в одній з країн Європи і досі просяться в село. У старшому віці у них почнеться соціальний голод. Але до нас постійно приїжджали волонтери і активісти, у нас регулярно був двіж. Плюс були сільські діти, але це було складно - постійні бійки, булінг. А так діти живуть в природі і вони мали чим зайнятися. Коли вони приїжджали в Київ до бабусі, їм було шумно, брудно і нецікаво. Більшість речей навіть досі в Європі їм не цікаві. Обидві дитини володіють мовами, комп'ютерами, вони соціально активні, але всі ці парки розваг їх швидко втомлюють і їм це не цікаво. У них по іншому працює мозок. Вони інтелектуальний голод забезпечують іншими речами. На той час вони не мали претензій, що їм нецікаво. Був запит, що інші діти їх ображали, та ми над цим працювали у міру своїх можливостей.

Змінності також у відсутності спільноти. Ті люди, до яких ми їхали - виявилися не тими. Ми з ними вже повністю розійшлися - вони були і проросійські, і шовіністи, і дітей били. Без наявної спільноти складно самим щось робити - не вистачає ні ресурсу, немає зворотнього зв'язку, місцеве населення і керівництво сприймає це негативно. Там же все по знайомству, а на нас важелів впливу намає. Ну і менталітет зовсім інший. Ми приїхали жити як містяни в селі, ми не хотіли прогибатися під вимоги

місцевості. Багато конфліктів почало виникати з місцевими, бо ми були незручні.

І: Як взагалі суспільство - чи засуджує дауншифтерів?

Р: Більшість суспільства навіть не знає що це. Більшість суспільства не цікавиться тим, що знаходиться за межами їх під'їзду і офісу. Хто чув - це здогадки або інформація про громади з фото і відеоматеріалів. Ну ставляться як до диваків. У нас ті, хто ввасають себе дауншифтерами - це специфічна когорта людей, або такі як ми, що їдуть з роботою, або люди, що йдуть за ідейними покликаннями. Ми в себе на території робили хаби і ретри - центри. А інші шукають усамітнення, до них ще більш негативне ставлення. Ми хоч гроші частково приносили і були вигідні місцевим. А інші часто ідуть в опозицію до місцевих, це викликає різноманітні конфлікти і з підпалами і з фізичним насильством. У багатьох селах є опір проти еко-активістів. Вони странні, нам це не надо. Більш розвинуті села і адекватні голови сілрад - навпаки, розуміють що буде прибуток, туристи.

І: Ще мене цікавить ваша думка щодо самореалізації дауншифтерів. Як самореалізуються дауншифтери?

Р: Я уявлення не маю. Я можу зі свого досвіду - дауншифтери стикаються с циклом - 3,7,10 років. Нав 3 рік ти прозріваєш і усвідомлюєш, що не все так райдужно. Місцеві можуть робити капості. На 3 рік більшість людей забираються з такого способу життя. На 7 рік ти перевтомлюєшся, ти все спробував і більшість заходить на межу "а що далі робити?". Ми теж варили сир, тримали худобу, ми перепробували більшість занять дауншифтерів. Але головою я заробляю більше, я не бачу прибутку в тому. Місцеві тим заробляють, їм ОК. 7 років - це той момент, коли діти вже підросли і не мають соціального спілкування і через це батагато людей виїжджають, тому що нема куди діватися.

І: Ще хотілося б обговорити акцент дослідження - чи сприяє вигорання на роботі переходу на дауншифтинг.

Р: Це може бути один з елементів. Я наприклад зважився на цю авантюру коли я був стабільний, я був впевнений у професійному зрості. Є люди, які вигоріли в місті і вони тікають у більш спокійний варіант і там облаштовують. У мене є знайомий айтишник, який просто без спільнот купив собі хату у селі, провів інтернет і працює там. Тихо, мирно, заробляє свої гроші. Більшість дорослих людей і це впливає на них, але я не можу сказати що це основний фактор. Сприйняття світу, роботи і можливостей це змінює.

І: Якби ви б були на офісній роботі, не віддалено - чи наважилися б ви на такий крок?

Р: Я людина дивна, я багато разів робив подібні речі. Я працював звичайним вантажником і директором великого підприємства. З віком я стаю більш лінивий, але я знаю, що я викручусь і придумаю собі роботу.

І: У мене запитання закінчилися, можливо ви б хотіли щось додати?

Р: Зараз - ні. Зараз я тимчасово переміщений, жінка біженка. Все, що ми роками наробляли - стоїть пустою і розкрадається. Але я не жалію, мені дуже подобається. У планах по завершенню всього жахіття, я маю нові ідеї і я прагну їх реалізувати.

Додаток Г

Чинники переходу на дауншифтинг

Екологічність	Діти	Вигорання
“Захотіли з чоловіком жити більш екологічним, натуральним життям” “Вирішили переїхати у село під час ковіду - там безпечніше” “Нас покликала земля” “Стала вегетеріанкою, захотіла вирощувати органічні продукти”	“Першопричина - народження дитини, не було де гуляти” “Дітей здорових хочеться виростити” “Екологічно чисті діти”	“Пішов у дауншифтинг через вигорання” “Відбулося усвідомлення важливості стилю життя для щастя” “Відбулась переоцінка цінностей. Місто вже не могло задовольнити потреби” “Було бажання тиші та спокою” “Усвідомив, що якість життя зменшувалася при зростанні матеріального благополуччя”

Додаток Д.

Техніки і результати аналізу інтерв'ю

Зміст, інформативність відповідей	<i>Яскраві приклади, змістовно насичені цитати</i> <i>“В селі у всіх здоровий спосіб життя - чоловіки бадьорі, мужні” - конкретні, уточнюючі описи</i> <i>“Я тепер зрозуміла звідки в Україні стільки прізвища Приходько” - одна з респонденток про сприйняття дауншифтерів у суспільстві</i>
Структуризація результатів за категоріями	<i>Виокремлено категорії причин переходу на дауншифтинг, категорії фінансової подушки на момент переходу до дауншифтигу, категоризовано переваги такого стилю життя</i>
Трирівневий метод кодування Auerbach та Silverstein	<i>Метод дозволив базуючись на теорії, досвідом респондентів виправдати очікування про взаємозв'язок вигорання на роботі і дауншифтингу і створити відповідний наратив.</i> <i>Проранжовано ставлення близьких і суспільства до обрання респондентами дауншифтингу</i>
Акцент на ентузіазмі відповідей	<i>“Дауншифтинг засуджують невдахи по життю”</i> <i>Ідея з'єднання із землею</i> <i>Спільний акцент на перевагах дауншифтингу, переваги використано респондентами як інструменти пропаганди дауншифтингу</i> <i>“Вільний від звичної роботи час йде на життя” - надихаюча цитата</i>
Пошук об'єднуючої ідеї	<i>Визначення дауншифтингу через зміну локації, пошук балансу, скорочення споживання і свідомої відмови від переваг цивілізації</i> <i>Окрема увага до цінностей до і після обрання такого стилю життя</i> <i>Покращення стану здоров'я і більша автономність після переходу до дауншифтингу</i>

	<i>Самореалізація даунишфтерів відбувається через творчість - думка більшості</i>
Закономірності, встановлення взаємозв'язку соціально-демографічних характеристик респондентів і відповідей	<i>Респонденти із дітьми мали більше мотивацій обрати даунишфтинг Респонденти із дітьми назвали більше недоліків даунишфтингу Респонденти із вищою освітою давали більш розгорнуті та точні відповіді Респонденти із більшим досвідом даунишфтингу називали більше переваг такого стилю життя</i>