

ПСИХОЛОГІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДАУНШИФТИНГУ ЯК СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОГО ФЕНОМЕНА

Подано характеристики дауншифтингу як соціально-психологічного явища. Охарактеризовано основні причини та наслідки дауншифтингу для працівників. Детально описано позитивні та негативні наслідки, а також основні ризики дауншифтингу. Висвітлено основні види дауншифтерів відповідно до виду дауншифтингу.

Ключові слова: кар'єра, кар'єрне становлення, криза, стрес, відмова від кар'єри, антикар'єрні установки, стиль життя, якість життя, задоволення, дауншифтинг, дауншифтер.

Постановка проблеми. Останніми десятиліттями стрімко зростає дослідження явища, протилежного до кар'єрного зростання, – дауншифтингу, що розглядається як варіант професійної ресоціалізації особистості і пов'язаний зі зміною місця роботи та її змісту. Нині дедалі більше людей розпочинають думати про балансування роботи та відпочинку або навіть звільнення з метою збереження гармонії та психічної рівноваги.

Дауншифтинг передбачає перехід із високооплачуваної, але пов'язаної з надмірним стресом, навантаженням, роботою, що забирає весь вільний час, на більш спокійну, хоч і низькооплачувану, порівняно з попередньою, а також відмову від предметів розкоші і кар'єрних перспектив у майбутньому.

На особистісному рівні дауншифтинг – це усвідомлення себе, своїх цілей, інтересів і бажань, здатність уберегтись від нав'язування ідеалів і принципів, жити простіше й щасливіше, досягти гармонії з природою, цивілізацією та собою. Люди, котрі називають себе «дауншифтерами», зробили вибір на користь свободи, творчої самореалізації чи гармонії у сім'ї.

Стан дослідження. Існує необхідність належного та ретельного вивчення явища дауншифтингу в соціально-психологічному та особистісному зрізах. Чимало наукових досліджень, зокрема Т. Санталаймен та Е. Воутілайнен, зосереджені на вивченні труднощів, що виникають у працівників усередині службової кар'єри. Значна увага спрямована на психологічний аналіз синдромів, що можуть спровокувати виникнення явища, яке має ознаки дауншифтингу (К. Гамільтон та Е. Мейл).

Як зазначає О. Донченко, головний науковий працівник Інституту соціальної та політичної психології АПН України, люди, які зазнали впливу радянської системи, не готові сприйняти це явище як природне і бачать у ньому багато негативних ознак. Старше покоління українців добре пам'ятає ганебне слово «дармоїд», яким таврували людей, котрі не працювали «без поважної причини».

Тому **метою** статті є визначення причин і наслідків дауншифтингу в трудових колективах і для працівників зокрема.

Виклад основних положень. Дауншифтинг нині став однією із найпопулярніших і найгостріших тем у психології кар'єри та психології управління. Дауншифтинг (англ. downshifting – сповільнення чи послаблення якогось процесу) – термін, що позначає життєву філософію «життя заради себе», «відмова від чужих цілей» (або просто вживається термін «simple living») [2, с. 35].

Дауншифтерами називають людей, котрі сягли певного успіху в кар'єрі, але вирішили «вийти з гри» і змінити роботу, сповнену стресів, на менш престижну, але більш спокійну і «природну». Тому кар'єрний дауншифтинг є реалізацію внутрішньої потреби особистості у мінімізації стресу та напруженості і завжди супроводжується морально-психологічним апгрейдом.

Дауншифтинг розрізняють за ступенем зміни способу життя. Можливі варіанти від повної зміни способу життя до елементарного скорочення робочого часу: перехід на більш творчу, але менш престижну і гірше оплачувану роботу, переїзд із великих міст у малі населені пункти, створення власного невеликого бізнесу або відмова від розкручених брендів [10].

Кожна людина вибирає вид професійної діяльності, найбільш прийнятний для себе, ґрунтуючись на особистісних прагненнях і бажаннях.

Дослідники вирізняють постійний і тимчасовий дауншифтинг:

- постійний є станом, з якого вже не повертаються назад до кар'єри і слави. Він полягає у повноцінній відмові від колишніх життєвих моделей і небажання вдаватися до них повторно. Це, як правило, кардинальна зміна життєвих засад;

- тимчасовий – це більш тимчасове явище в житті людини, що використовується нею для усунення синдрому хронічної втоми, вирішення внутрішніх конфліктів, інших проблем [2, с. 51].

Якщо розглядати причини виникнення дауншифтингу, то домінантною причиною обрання такого стилю життя є бажання отримати більше задоволення від життя. Хоча основу незадоволеності можуть становити різні чинники, проте зазвичай це незадоволеність виникає

зі зростанням ролі роботи і кар'єри у житті людини порівняно з іншими життєвими цілями, особливо зі стосунками з родиною і друзями.

Бажання витратити більше часу на сім'ю, як правило, виконує роль сильного мотиву для багатьох дауншифтерів, у яких є діти. Незадовільний стан здоров'я також може бути мотиваційним фактором, що впливає на обрання такого стилю життя, як дауншифтинг [4].

До згаданих причин дауншифтингу можна додати:

- прагнення до гармонійного життя;
- невідповідність особистих цілей і посадових обов'язків;
- бажання максимально презентувати себе;
- погіршення здоров'я, що пов'язано з постійно накопичуваним стресом;
- переоцінка себе;
- надмірне навантаження на роботі [1].

Дауншифтинг як соціально-психологічний феномен має переваги та недоліки. До основних переваг належать:

- по-перше, він дає змогу зайнятися тим, що справді цікаво;
- по-друге, дауншифтинг дозволяє поліпшити здоров'я, на яке вплинула безперервна і напружена робота;
- по-третє, подібні зміни в кар'єрі дозволяють позбутися почуття «маріонетковості», тобто можна жити за власними правилами, не підкоряючись корпоративній культурі, приділяти час сім'ї та хобі, а не роботі.

До позитивних рис дауншифтингу входять:

- зниження рівня стресів, тривожності і агресивності;
- природний ритм життя;
- здорове харчування;
- свіже повітря і чиста вода;
- повна самореалізація;
- розкриття творчого потенціалу тощо [5].

Можна розглядати дауншифтинг не як рух униз кар'єрними щаблями, а як новий кар'єрний виток, «переосмислення» кар'єри, нове бачення власної особистості, її професійної та життєвої самореалізації.

Проте дауншифтинг має низку недоліків. Найперше до них слід віднести відсутність матеріальних доходів. Дауншифтери разом із престижною роботою відмовляються від багатьох статусних та іміджевих речей.

До недоліків дауншифтингу входить реакція друзів і знайомих на подібні зміни. Часто близьке оточення доволі консервативно ставиться до влаштування кар'єри і не розуміє причин відмови від неї.

Реакції можуть бути різними за силою прояву: від легкого здивування до повного неприйняття.

Також до «мінусів» дауншифтингу належать:

- «синдром кінця війни» – загострення хронічних захворювань;
- втрата істотної частини доходу;
- конфлікти з родичами і колегами;
- зниження рівня комфорту;
- відмова від сучасної медицини [1].

Результатом може бути розчарування в дауншифтингу як способу вирішення проблем.

У дауншифтингу існують і певні небезпеки як соціально-психологічного явища, а саме:

- по-перше, роботодавці болісно сприймають рішення співробітника «віддалитися» і часто вважають це зрадою;
- по-друге, звикнути до зменшення доходів спочатку не просто, тому краще мати невеликий запас матеріальних засобів.

Залежно від особливостей прояву дауншифтингу вирізняють основні види дауншифтерів:

- *фрілансери*, тобто ті, які працюють удома. Ці люди не мають керівників і можуть паралельно виконувати декілька проєктів. Із розвитком Інтернету пошук замовників спростився, чимало фрілансерів працюють на замовника з іншої країни;

- *«класичні» дауншифтери* – люди, які досягли певного статусу в суспільстві, проте в певний момент вирішили змінити свої пріоритети;

- *«псевдо-дауншифтери»* – працівники, які розуміють, що їх цікавить інший напрям діяльності, і тому пробують все з початку у новій сфері професійної діяльності;

- *вимушені дауншифтери* – категорія осіб, які, втративши високооплачувану роботу, шукають альтернативні шляхи для існування [2, с. 47].

Основою вивчення стилей життєвих практик українських дауншифтерів були показники стилю життя за П. Бурдьє, а самеб зайнятість, матеріальний стан, споживання, політичні погляди, релігійні погляди, здоров'я, освіта тощо.

За результатами досліджень виявлено такі особливості.

Життя до переходу до дауншифтингу

Рівень освіти дауншифтерів є високим, вони мають закінчену вищу освіту. Щодо кар'єри, то можна зазначити, що вони досягнули високого кар'єрного рівня з відповідним соціальним статусом та матеріальною винагородою. Здебільшого дауншифтери оцінюють свій

матеріальний стан як середній та заможний. Проте також вони вказують на те, що підтримка такого матеріального становища вимагала великої кількості робочих годин, акцентують на відсутності часу на будь-що інше. Вказують на загальну незадоволеність життям, в основному через постійну зайнятість на роботі і шалений темп життя.

Причини переходу до дауншифтингу

Передумовами зміни стилю життя була незадоволеність життям і прагнення до змін. Також основними з причин є: «прагнення проводити більше часу з родиною», «незадоволеність роботою та прагнення до самореалізації», «прагнення до більш здорового способу життя», а також «прагнення до менш матеріалістичного стилю життя», «прагнення до більш збалансованого стилю життя».

«Механізм» зміни стилю життя

Загальний «механізм» полягає у прийнятті рішення про переїзд і пошук варіанту для переїзду. На думку П. Танма, реальний процес зміни життя – це поступовий ґрунтовний процес зміни кількості робочого часу, доходу та споживання. В цьому випадку дауншифтери доволі часто можуть зазнати негативної реакції інших на зміну власного стилю життя.

Адаптація до нового стилю життя

Адаптація до нового стилю життя відбувається достатньо безпроблемно, труднощі здебільшого мають суто організаційний характер.

Соціальні зв'язки

Зміна стилю життя сприйнята іншими вкрай негативно, особливо з боку близьких родичів і друзів. Лише невелика частина представників попереднього середовища змогла позитивно, чи хоча б нейтрально, поставитися до таких змін.

Українське суспільство ще не готове прийняти такий стиль життя. Більша частина «старих» особистих зв'язків дауншифтерів обірвалася внаслідок зміни ними попереднього стилю життя. Ініціаторами розриву були не дауншифтери, а та частина їх знайомих, яка не змогла прийняти їх стиль життя.

На зміну того оточення, з яким дауншифтери втратили зв'язок, у них виникають нові особистісні контакти – з людьми, які також є реальними або потенційними дауншифтерами, або поділяють схожі погляди. Часто такі знайомства виникають через Інтернет.

Соціокультурні характеристики нового стилю життя:

а) зайнятість. Сточовно щоденної зайнятості дауншифтерів, то вона полягає у веденні типового сільського господарства – вирощування городини, догляд за тваринами тощо. Часто вони можуть

виконувати роботу, що займає мінімум часу, проте приносить їм максимум задоволення;

б) матеріальне становище. Основною умовою для дауншифтера є те, що його діяльність повинна приносити задоволення і не бути тягарем. За об'єктивними показниками, їхнє матеріальне становище не найкраще, проте вони є абсолютно задоволеними у зв'язку із зміною своїх споживацьких потреб і структури споживання в цілому;

в) споживання. Основним пунктом у структурі споживання є продукти харчування. Зазвичай дауншифтери купують продукти. Одяг та взуття – практично не купують, акцентуючи на тому, що за умов їхнього теперішнього стилю життя вони не є першою необхідністю. Сплачують за комунальні послуги, здебільшого за електроенергію. Щодо медичних послуг, то за необхідності прагнуть їх отримувати у столиці, у тих лікарів, яких відвідували до переїзду. Також до витрат слід віднести окремі господарські потреби;

г) дозвілля. Після зміни стилю життя поняття вільного часу для істотно трансформується. «Вільним» є практично весь їх час. Однією з типових особливостей дауншифтера є відмова від телебачення, натомість вони є активними користувачами мережі Інтернет. Присвячують свій час перегляду фільмів, читанню книг, іграм із дітьми, спілкуванню у межах своєї спільноти та поза нею;

г) політичні погляди. Доведено, що дауншифтери не виявляють жодної зацікавленості перебігом політичних подій і в Україні, і в світі. Вказують, що стежать у новинах (які вони переглядають через Інтернет) лише за найбільш глобальними світовими подіями;

д) релігійні погляди. Щодо релігійних поглядів, то дауншифтери не вважають себе релігійними людьми, і до інституту церкви та питання віри в цілому ставляться скептично;

е) здоров'я. Всі прихильники дауншифтингу зазначають про його помітне поліпшення після переїзду. Вони безпосередньо пов'язують це із проживанням у більш чистій екологічній зоні, вживанням якісної питної води та екологічно чистих продуктів харчування, помірними фізичними навантаженнями, достатньою кількістю сну та відсутністю стресу;

є) самоосвіта. Для самоосвіти з'являється достатньо велика кількість часу, здебільшого це читання літератури, яка пов'язана з колом їх інтересів;

ж) задоволеність новим стилем життя. Дауншифтери заявляють про цілковите задоволення своїм життям, пов'язуючи це з тим, що нарешті займаються тим, чого прагнули, проводять час

із родиною та вважають свій стиль життя більш збалансованим і гармонійним;

з) плани на майбутнє. Дауншифтери окреслюють перспективи подальшого розвитку, що стосуються їхнього господарства, розбудови чи ремонту будинку, народження дітей [1].

Отже, з наведених особливостей прояву та формування дауншифтингу можна стверджувати, що він виступає атикризовою формулою для особистості, здебільшого не є «втечею від себе», а навпаки – можливістю пізнати нові грані власного «Я» і впорядкувати та гармонізувати власне буття.

Висновки. Дауншифтинг є стилем життя людей, які відмовляються від пропагованих суспільством цінностей, на зразок матеріального добробуту та досягнення кар'єрного успіху, на користь життя заради себе та своєї родини.

Перехід до такого стилю життя здійснюється через добровільні довгострокові зміни, які реалізуються шляхом зниження рівня зайнятості та відповідно збільшення кількості вільного часу заради зміцнення власного здоров'я та особистісного розвитку. І хоча дауншифтинг є інноваційним соціальним проявом, проте такі стилезжиттєві практики зацікавлять дедалі більшу кількість осіб, оскільки вони дають змогу відчувати повноцінне життя через зосередження на сім'ї, дітях, спілкуванні з природою, мистецтвом тощо. Проте його наслідки можуть бути згубними, якщо він не відповідає внутрішньому особистісному поклику, а ввійде в моду. Тоді працівники, прагнучи «віддати данину» моді, формуватимуть антикар'єрні установки, що відобразатиметься на розвитку фірм, організацій та стані ринку праці в цілому.

Подальше дослідження буде спрямовано на емпіричне вивчення особливостей формування антикар'єрних установок особистості та їхнього впливу на виникнення дауншифтингу серед працівників. Також доцільним є вивчення впливу соціальних факторів на схильність до дауншифтингу, зокрема у працівників недержавних установ та організацій.

1. Бутонова Н. В. Дауншифтинг. Новое правило – отказ от всяческих правил / Н. В. Бутонова // Новые традиции: коллективная монография. – СПб.: Петрополис, 2009. – С. 56–69.

2. Гавалешко О. М. Акмеологія з основами психології кар'єри: навчально-методичний посібник / О. М. Гавалешко, В. В. Пасніченко, Т. А. Кривко. – Чернівці: Рута, 2004. – 84 с.

3. Гусева А. С. Служебная карьера / А. С. Гусева, В. А. Иглин, Б. В. Литов / под общ. ред. Е. В. Охотского. – М.: Научный мир, 2008. – 234 с.

4. Деркач А. А. Психология развития профессионала / А. А. Деркач, В. Г. Зыбкин А. К. Маркова. – М.: РАГС, 2000. – 352 с.
5. Дрейк Дж. Дауншифтинг. Как меньше работать и больше наслаждаться жизнью / Джон Дрейк. – М.: НаучПресс, 2011. – 211 с.
6. Миронова Т. Л. Самосознание профессионала / Т. Л. Миронова. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ун-та, 1999. – 187 с.
7. Нестерчук В. В. Організація і мотивація праці: навч. посібник / В. В. Нестерчук. – К.: Вид-во Європ. ун-ту, 1999. – 88 с.
8. Савельева В. С. Управління діловою кар'єрою: навчальний підручник/ В. С. Савельева, О. Л. Єськов. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 176 с.
9. Самоукина Н. В. Психология профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. – СПб.: Питер, 2003. – 224 с.
10. Цитрин Дж. Пять принципов выдающейся карьеры: Как достичь успеха, получая удовлетворение от работы: пер. с англ. / Дж. Цитрин, Р. Смит. – М.: Добрая книга, 2005. – 352 с.

Калька Н. М., Левицкая Г. Р. Психологические характеристики дауншифтинга как социально-психологического феномена

Представлены содержательные характеристики дауншифтинга как социально-психологического явления. Авторы характеризуют основные причины и последствия дауншифтинга для работников. Описаны положительные и отрицательные последствия дауншифтинга, а также основные риски дауншифтинга; основные виды дауншифтеров в соответствии с видом дауншифтинга.

Ключевые слова: *карьеря, карьерное становление, кризис, стресс, отказ от карьеры, антикарьерные установки, стиль жизни, качество жизни, удовольствие, дауншифтинг, дауншифтер.*

Kal'ka N. M., Levyts'ka H. R. The psychological characteristics of downshifting as a socio-psychological phenomenon

The article presents the substantial characteristics of downshifting as a socio-psychological phenomenon. The authors describe the main causes and consequences of downshifting for workers.

Among these reasons the authors distinguish the desire to spend more time with family, the desire for harmonious living, different personal goals and responsibilities, the desire to present themselves as much as possible, deterioration of health, high level of stress reassessment, excessive workload. The main reason for the rejection of the career is the desire to get out of life and reduce your stress level.

The characteristic of the main indicators of lifestyle, such as employment, financial status, consumption, political opinions, religious beliefs, health, education, future plans, satisfaction with the new lifestyle, leisure, etc. are presented in the article.

The positive and negative effects of downshifting and major risks of downshifting are described in details.

The disadvantages of downshifting are the reaction of friends to such changes, the «syndrome of the end of war» – aggravation of chronic illness, loss of a substantial part of the income; conflicts with family and colleagues, reducing comfort, rejection of modern medicine.

The main dangers of downshifting for workers are the employer's loss of confidence and reduced earnings.

Main kinds of downshifters according to the type of downshifting are describe in the article, such as freelancer, classic downshifters, untrue-downshifters, forced downshifters.

Key words: *career, career formation, crisis, stress, rejection of career, anti-career installation, lifestyle, quality of life, pleasure, downshifting, downshifter.*

Стаття надійшла 4 червня 2014 року

УДК 316.624.3(316.343.656)

О. М. Лозинський

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВІДТВОРЕННЯ КОРУПЦІОГЕННОЇ ПОЛІТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Проаналізовано психологічні чинники (зокрема Я-концепцію типової особистості), котрі відтворюють корупційну політичну культуру. Зважено на те, що корупційний менталітет населення є вагомим бар'єром на шляху соціально-політичного реформування у державах із недемократичним історичним досвідом, порушення прав і свобод людини. Вивчено результати емпіричного дослідження корупційної політичної культури.

Ключові слова: *корупційна політична культура, моральний конформізм, звання до корупції.*

Постановка проблеми. Труднощі в реалізації соціально-політичних реформ полягають не завжди лише у відсутності необхідних матеріально-технічних ресурсів для їх здійснення. Залишається так званий «людський фактор» (психологічний за своєю сутністю), без урахування якого намагання здійснити соціальні зміни будуть недостатньо результативні. Прикладами «людського фактору» є: недостатній рівень *компетентності* та *досвіду* фахівців, що намагаються планувати та реалізувати реформи (помилкові рішення); відсутність у реформаторів *повноважень* чи *бажання* щось змінювати (імітація змін); відсутність *мотивації* у суспільстві жити за новими правилами (масовий саботаж, спротив); *недовіра* щодо реформаторів із боку населення чи інвесторів (зокрема закордонних) і т. д.