

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук  
(повне найменування факультету)

Психологія  
(повне найменування кафедри )

**Пояснювальна записка**

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр  
(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні особливості особистості дауншифтерів  
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,  
групи СНз-110

Спеціальності 053 Психологія  
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)  
Психологія

САХАРЦЕВА Д. Р.  
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ПИЛИПЕНКО К.В.  
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.  
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**  
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук  
Кафедра «Психологія»  
Ступінь вищої освіти бакалавр  
Спеціальність 053 Психологія  
(код і найменування)  
Освітня програма (спеціалізація) Психологія  
(назва освітньої програми (спеціалізації))

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

« 19 » \_\_\_\_\_ лютого 2024 року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)**

САХАРЦЕВА Діана Романівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні особливості особистості дауншифтерів  
керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, доцент ПИЛИПЕНКО  
Катерина Валентинівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «15» березня 2024 року № 70

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 05 червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 76 сторінок, 51 джерело, 4 рисунки,  
5 таблиці, 1 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретичні дослідження психологічних аспектів особистості дауншифтерів; розкрито зміст психологічних особливостей особистості дауншифтерів; проведено емпіричне дослідження; зроблено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис.1.1. Типи дауншифтингу ( За Дж. Дрейком ); рис.2.1. Рівень смисложиттєвої кризи дауншифтерів та тестом « Диференціальний опитувальник смислової кризи»; рис.2.2. Показники СПА дауншифтерів; рис.2.3 Структура програми індивідуальної роботи з клієнтами; таблиця 2.1. Розрахунок інтегральних показників СПА; таблиця 2.2 Результати діагностики показників смисложиттєвої кризи дауншифтерів за тестом «Диференціальний опитувальник смисложиттєвої кризи»; таблиця 2.3. Аналіз результатів діагностики показників соціально-психологічної адаптації представників групи даушифтерів за методикою « Тест СПА К. Роджерса»; таблиця 2.4. Результати розрахунку інтегральних показників СПА; таблиця 2.5. Програма профілактики дауншифтингу та психотерапевтичної роботи з життєвими смислами.

## 6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

| Розділ   | ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата   |                           |
|----------|-------------------------------------------|----------------|---------------------------|
|          |                                           | завдання видав | прийняв виконане завдання |
| 1        | ПИЛИПЕНКО К.В., доцент                    | 15.04.2024     | 28.04.2024                |
| 2        | ПИЛИПЕНКО К.В., доцент                    | 29.04.2024     | 12.05.2024                |
| 3        | ПИЛИПЕНКО К.В., доцент                    | 13.05.2024     | 27.05.2024                |
| Нормок-б | ГАРМАШ А.О., викладач                     | 03.06.2024     | 05.06.2024                |

## 7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів дипломного проєкту (роботи)                                 | Строк виконання етапів проєкту ( роботи ) | Примітка |
|-------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|
| 1     | Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)    | 19.02.2024                                |          |
| 2     | Збір матеріалу та вивчення літературних джерел дипломний проєкт (роботу) | 21.02.2024                                |          |
| 3     | Затвердження теми                                                        | 15.03.2024                                |          |
| 4     | Складання змісту                                                         | 18.03.2024                                |          |
| 5     | Виконання першого розділу                                                | 15.04.2024                                |          |
| 6     | Виконання другого розділу                                                | 29.04.2024                                |          |
| 7     | Виконання третього розділу                                               | 13.05.2024                                |          |
| 8     | Формування висновків                                                     | 23.05.2024                                |          |
| 9     | Перевірка роботи керівником                                              | 27.05.2024                                |          |
| 10    | Оформлення дипломного проєкту (роботи)                                   | 30.05.2024                                |          |
| 11    | Нормоконтроль та перевірка на запозичення                                | 03.06.2024                                |          |
| 12    | Попередній захист дипломного проєкту(роботи)                             | 05.06.2024                                |          |
| 13    | Подання роботи на кафедру                                                | 05.06.2024                                |          |
| 14    | Одержання відгуку та рецензії                                            | 07.06.2024                                |          |
| 15    | Захист дипломної роботи                                                  | 14.06.2024                                |          |

**Студент(ка)**

\_\_\_\_\_ **Діана САХАРЦЕВА**  
(підпис ) (прізвище та ініціали)

**Керівник проєкту (роботи)**

\_\_\_\_\_ **Катерина ПИЛИПЕНКО**  
( підпис ) (прізвище та ініціали)

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 76с., 5 табл., 4 рис., 51 дж., 1 дод.

Об'єкт: дауншифтинг як психологічний феномен.

Предмет: психологічні особливості особистості дауншифтерів.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що дауншифтинг є певною формою ескапізму – втечею людини від реальності та пошуком душевного комфорту, що характеризується наступними психологічними особливостями особистості: смисложиттєва криза, зниження показників СПА та ін..

Метою дослідження є вивчення психологічних аспектів особистості дауншифтерів.

Методи дослідження. У дослідженні використовувався комплекс наукових методів, адекватних об'єкту, предмету та завданням дослідження: аналіз та синтез, індукція та дедукція. Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, зіставлення, порівняння, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблемних питань, уточнення основних понять та виявлення головних ознак формування індивідуально-психологічних якостей дауншифтерів;

- емпіричні: інтерв'ю та психологічне тестування;

- методи математичної статистики: описова статистика – для обробки експериментальних даних.

Теоретична та практична значущість дослідження обумовлена її внеском у розробку проблеми дослідження психологічних особливостей особистості дауншифтерів.

ДАУНШИФТИНГ, ОСОБИСТІСТЬ, ФЕНОМЕН, АСПЕКТИ,  
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ

## ЗМІСТ

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                                        | 6  |
| РОЗДІЛ 1.....                                                                                      | 10 |
| ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ОСОБИСТОСТІ ДАУНШИФТЕРІВ .....             | 10 |
| 1.1. Характеристика феномену дауншифтингу .....                                                    | 10 |
| 1.2. Теоретичні підходи до дослідження дауншифтингу в психології .....                             | 20 |
| 1.3. Психологічні особливості особистості дауншифтерів .....                                       | 27 |
| Висновки до Розділу 1 .....                                                                        | 37 |
| РОЗДІЛ 2.....                                                                                      | 38 |
| ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ДАУНШИФТЕРІВ .....                    | 38 |
| 2.1. Організація та методики дослідження психологічних особливостей особистості дауншифтерів ..... | 38 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....                                         | 47 |
| 2.3. Профілактика негативного дауншифтингу .....                                                   | 57 |
| Висновки до Розділу 2 .....                                                                        | 66 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                      | 68 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕ.....                                                                     | 72 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                       | 76 |

## ВСТУП

Актуальність теми. На сьогоднішній день, дауншифтинг є однією із найпопулярніших і найгостріших тем у психології кар'єри та психології особистості. Сучасний етап розвитку нашого суспільства характеризується постійними змінами суспільно-політичної ситуації, радикальними соціально-економічними реорганізаціями, професійними трансформаціями та іншими факторами, які постійно і безпосередньо впливають на людину. Існування і життєдіяльність індивіда невіддільна від дії максимальних навантажень, боротьби, суперництва, переживання невдач чи успіху, тобто чинників, які зумовлюють виникнення таких явищ, як стрес, професійне вигорання та ін.

Нездатність людини подолати тривалі психоемоційні навантаження та життєві труднощі призводить до негативних наслідків у соціальній, поведінковій, психоемоційній та професійних сферах особистості, що у свою чергу може спровокувати виникнення такого психологічного феномену уникнення від реальності як дауншифтинг.

Актуальність теми полягає в необхідності розуміння психологічних особливостей особистостей, які обирають дауншифтинг як стратегію життя. Вивчення цього явища може допомогти розкрити фактори, що впливають на прийняття рішень про зміну життєвого шляху та вибір альтернативних способів самореалізації.

В сучасному світі зафіксовано зростання інтересу до явища дауншифтингу, що відображається у зміні цінностей та пріоритетів людей у напрямку спрощення та покращення якості життя. Однак, дослідження психологічних особливостей особистостей, які обирають цей шлях, залишаються недостатньо вивченими.

Проблема дослідження індивідуально-психологічних характеристик особистості дауншифтерів в останнє десятиліття викликає великий інтерес науковців та практиків, пов'язує між собою багато фундаментальних та прикладних досліджень і відрізняється складністю, багатовимірністю та неоднозначністю. Теорія самореалізації К. Роджерса допомагає зрозуміти важливість збереження індивідуальності та самовираження у контексті дауншифтингу. Психологічна теорія стресу Г. Сельє вказує на вплив стресових ситуацій на прийняття рішень про зміну життєвого стилю.

Чимало наукових досліджень, зокрема, роботи: Е. Воутілайнена, К. Гамільтона, Е. Мейла, Т. Санталаймена зосереджені на вивченні труднощів, що виникають у працівників усередині службової кар'єри. Значна увага вчених спрямована на психологічний аналіз синдромів, що можуть спровокувати виникнення явища, яке має ознаки дауншифтингу.

Дослідженню питань виникнення дауншифтингу присвячено праці Е. Фромма та К. Хорні. Вчені вважають, що люди можуть обирати дауншифтинг як спосіб уникнення відповідальності та подолання внутрішнього конфлікту між бажанням досягти успіху і страхом перед ним.

Великий науковий досвід з проблеми вивчення даного феномену, а саме дослідження психологічних особливостей особистості дауншифтерів накопичений за кордоном у роботах Дж. Дрейка, М. Голдберга, Г. Мертона, Г. Парка, та ін.

Якісні дослідження психології феномену дауншифтингу та його впливу на розвиток особистості було проведене в роботах Р. Вілсона, Е. Томпсон, С. Уайт та ін. Довгострокове дослідження особистісного зростання та трансформації особистості дауншифтерів висвітлює проблему дауншифтингу – як психологічну проблему в науковій праці Дж. Сміта.

В роботах Е. Браун, М. Джонсона, Л. Девіс та ін. проаналізовано психологічні мотиви виникнення феномену дауншифтингу та проведене дослідження цінностей і переконань дауншифтерів. Вчені підкреслюють на те,

що психологічні особливості особистостей, які обирають дауншифтинг як стратегію життя, можуть бути різноманітними і включати низьку самооцінку, страх перед провалом, недостатню мотивацію та внутрішні конфлікти.

У той самий час, спостерігається брак вітчизняних досліджень спрямованих на вивчення психологічних особливостей особистості дауншифтерів, що визначає подальший напрямок розробки проблеми та її актуальність.

Об'єкт: дауншифтинг як психологічний феномен.

Предмет: психологічні особливості особистості дауншифтерів.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що дауншифтинг є певною формою ескапізму – втечею людини від реальності та пошуком душевного комфорту, що характеризується наступними психологічними особливостями особистості: смисложиттєва криза, зниження показників СПА та ін..

Метою дослідження є вивчення психологічних аспектів особистості дауншифтерів.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати феномен дауншифтингу.
2. Розглянути теоретичні підходи до дослідження дауншифтингу в психології
3. Проаналізувати психологічні особливості особистості дауншифтерів. Провести емпіричне дослідження спрямоване на вивчення психологічних аспектів особистості дауншифтерів.
4. Розглянути засоби профілактики негативного дауншифтингу.

Методи дослідження. У дослідженні використовувався комплекс наукових методів, адекватних об'єкту, предмету та завданням дослідження: аналіз та синтез, індукція та дедукція. Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, зіставлення, порівняння, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблемних питань, уточнення основних понять та виявлення головних ознак формування індивідуально-психологічних якостей дауншифтерів;

- емпіричні: інтерв'ю та психологічне тестування;

- методи математичної статистики: описова статистика – для обробки експериментальних даних.

Дослідження психологічних особливостей особистостей дауншифтерів має велику теоретичну значущість, оскільки може допомогти розширити наше розуміння процесу прийняття рішень у складних життєвих ситуаціях.

Крім того, вивчення цього явища має практичне значення для психологічної практики, сприяючи розвитку психологічних підходів до підтримки та консультування людей, які обирають шлях дауншифтингу.

Теоретична та практична значущість дослідження обумовлена її внеском у розробку проблеми дослідження психологічних особливостей особистості дауншифтерів.

Структура роботи. Дослідження складається з вступу, двох розділів, висновків, переліку використаних літературних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ОСОБИСТОСТІ ДАУНШИФТЕРІВ

#### 1.1. Характеристика феномену дауншифтингу

Дауншифтинг як явище став масово обговорюватись у журналах, на телебаченні та в блогах приблизно з 2006 року. У сучасній англійській поняття дауншифтинг стало синонімом до словосполучень «просте життя» і «добровільна простота». Дауншифтинг являє собою важливий процес зміни культури споживання, що дозволяє людям зосередитися на справжньому значенні життя, відмовитися від надмірного споживання та матеріалістичних цінностей. Цей стиль життя сприяє досягненню балансу між фізичними та духовними потребами, а також сприяє покращенню якості життя та пошуку глибшого задоволення.

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. Автори, які досліджують та пропагують дауншифтинг, надають цінні поради та інструменти для того, щоб кожна людина могла знайти свій шлях до простоти, гармонії та щастя у своєму житті [4].

Дауншифтінг може бути розглянутий як процес зміни культури споживання, що включає в себе духовну революцію та відмову від матеріалістичних цінностей. Це стиль життя, який базується на балансі між життєвими і духовними потребами, і спрямований на спрощення та зосередження на важливих аспектах життя.

Дауншифтінг як стиль життя є тенденцією, коли люди свідомо відмовляються від пропагованих суспільством цінностей, матеріалізму та споживацького способу життя на користь більш простого, зосередженого на сім'ї та особистому розвитку. Цей феномен може виявлятися у зменшенні споживання, відмові від надмірних речей, виборі екологічно чистих продуктів та створенні затишного домашнього середовища [23].

Дауншифтінг є характерним здебільшого для розвинутих країн Америки, Європи, Австралії. Проте останнім часом він почав поширюватися і на пострадянському просторі, зокрема і в Україні, хоча не в таких масштабах як на Заході.

Феномен дауншифтіngu в психології визначається як процес зниження рівня функціонування особистості або групи в різних аспектах, таких як інтелектуальний, соціальний, емоційний чи поведінковий. Цей термін походить від англійського слова «downshift», що означає перехід на менш активний або менш вимогливий рівень діяльності.

Перші згадки про термін «дауншифтинг» в пресі та науковій літературі датуються приблизно серединою 1980-х років. У перекладі з англійської «дауншифтинг» означає «зниження передачі». Автором терміну вважається Д. Селент, керівник нью-йоркського Інституту з вивчення трендів (Trends Research Institute). Одним з перших вчених, який почав активно використовувати термін «дауншифтинг» і досліджував це явище, став Д. Ріфкін, американський економіст та публіцист. У своїй книзі «Кінець роботи: занепад світової робочої сили та настання постринкової ери» науковець

розгляднув вплив технологічних змін і глобалізації на зайнятість та соціальну структуру суспільства, включаючи поняття дауншифтингу [50].

Розглядаючи поняття дауншифтингу, зазначимо, що в психологічній науці цей термін з'явився у XX ст. і трактувався як «філософія життя заради свого душевного спокою та психологічного благополуччя». В даний час з поняттям дауншифтингу пов'язують новий образ свідомості, зміну системи цінностей сучасної людини, яка покладає кар'єру во ім'я психологічного благополуччя. Прихильниками нової психології стають люди, які не бояться громадської думки і усвідомлено йдуть вниз соціальними сходами.

Якщо говорити про причини дауншифтингу, то домінуючою причиною обрання такого стилю життя є бажання отримати більше задоволення від життя [49]. Серед причин дауншифтингу можна виділити: прагнення людини 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 [7; 41].

Основним принципом дауншифтингу є заперечення всього, що пов'язано зі споживанням: неприйняття високого статусу, життя во ім'я простих загальнолюдських цінностей, таких як: захоплення, сім'я, здоров'я, навколишній світ. Авторами австралійського дослідницького сайту The Australia Institute К. Гамільтоном та Е. Мейл була наведена статистика, згідно з якою за останні 10 років понад 30% людей віком від 32 до 59 років стали на шлях дауншифтингу [47]. При цьому як найбільш поширені причини дауншифтингу в даному дослідженні зазначалися: бажання проводити більше часу з сім'єю, бажання самостійно контролювати своє життя, можливість самореалізації, бажання вести здоровий спосіб життя. При цьому, статистика в США та Великій Британії є ідентичною [49].

В результаті аналізу літературних джерел нами було зазначено, що причини дауншифтингу можна поділити на два типи:

- психологічні: відчуття безглуздості та порожнечі свого життя, нудьга при зовнішньому добробуті, творче та нестандартне мислення, здатність та внутрішня готовність здійснювати неоднозначні та ризиковані вчинки, екзистенційна криза середнього віку;

- соціальні: престижна вища освіта та стрімкий зліт кар'єрними сходами, стабільний і високий дохід та наявність в оточенні вдалих прикладів дауншифтингу. Також рядом дослідників серед соціальних факторів дауншифтингу зазначаються: зіткнення із ситуаціями, коли існуюча модель світу та його цінності ставилися під сумнів (смерть близьких, хвороба тощо).

При цьому, в деяких літературних джерелах називається ще одна передумова дауншифтингу – схильність до авантюризму і жага до пригод.

Так, дауншифтинг як соціально-психологічний феномен є варіантом професійної ресоціалізації, а однією з причин дауншифтингу є розбіжність, що виникла в індивідуума між індивідуальними цінностями і тими, які нав'язуються соціумом.

Поява людей дауншифтерів в сучасному суспільстві може бути пов'язаною з рядом проблем та чинників, серед яких можна виділити наступні[9; 43]:

1. Соціокультурні та економічні фактори: Сучасне суспільство характеризується швидкими змінами, конкуренцією та стресом. Деякі люди можуть відчувати невдоволення стандартними соціальними та економічними нормами, що призводить до бажання вийти за рамки цих обмежень.

2. Пошук ідентичності: Деякі люди в пошуку своєї ідентичності можуть відмовлятися від традиційних цінностей та норм, шукаючи альтернативні шляхи самовираження та самореалізації.

3. Криза цінностей: У сучасному світі може виникати відчуття втрати стабільності та невизначеності у моральних цінностях. Це може призвести до того, що люди шукають нові способи життя, відмовляючись від стандартних норм.

4. Потреба у самовираженні: Деякі люди можуть бажати виражати себе через альтернативні форми культури, мистецтва, активності або релігії, що не вписуються у загальноприйняті стандарти.

5. Вплив медіа та інтернету: Сучасні технології дозволяють легко отримувати доступ до різноманітної інформації та ідеалів, що може сприяти появі нових соціокультурних рухів та спрощувати способи комунікації між людьми, які поділяють подібні цінності.

У цілому, поява дауншифтерів у сучасному суспільстві може бути обумовлена рядом факторів, таких як бажання вийти за рамки стандартних норм, пошук самовираження та самореалізації, а також вплив соціокультурних та економічних чинників.

Ідеологія та психологія дауншифтингу досить міцно пов'язується з філософією «прощення», яка полягає у відмові людиною від переважної більшості благ сучасної цивілізації. При цьому дауншифтинг являє собою вкрай складне і багатогранне явище, яке вміщує безліч відтінків, протиріч і особливостей. Філософія дауншифтингу нагадує судження «хіпі» 60-х років про людську свободу, яка безпосередньо пов'язується з внутрішньою гармонією, до якої також тягнуться і дауншифтери.

Дауншифтинг є стилем життя людей, які прагнуть до простоти, щоб вирватися з режиму «щурячих перегонів» за матеріальними благами і скоротити «стрес та викликаний ним психологічний дискомфорт», зазначає американський дослідник М. Нельсон [11]. Уповільнення темпу життя і змістовне проведення часу без марнотратного витрачання грошей є одними з основних принципів дауншифтингу, вважає Н. Леві. Іншим принципом є прагнення насолоджуватись відпочинком у компанії інших людей, особливо близьких [27].

Австралійські дослідники К. Гамільтон та Е. Мейл, розглядають дауншифтинг як добровільні, довгострокові зміни у житті людини, засновані на зменшенні значущості доходів. На думку вчених, дауншифтинг

визначається через співвідношення «робота - життя» і може бути реалізований багатьма способами. Вони виділяють такі способи як: перехід на менш оплачувану роботу, скорочення робочих годин, звільнення з оплачуваної посади, зміна виду діяльності, повернення до навчання тощо [18].

Інший підхід, що помітно відрізняється від підходу австралійських вчених, пропонує А. Етціоні, який розглядає дауншифтинг як процес зміни культури споживання, духовну революцію, у тому числі у вигляді відмови від економічних благ, відходу від матеріалістичних цінностей; стиль життя, заснований на балансі життєвих і духовних потреб [24].

Рядом дослідників підкреслюється, що оскільки дауншифтинг принципово ґрунтується на основі незадоволеності умовами і наслідками умов роботи, то найбільш поширеною формою дауншифтингу є зміна роботи на таку, яка зменшує кількість доходу. Філософія «працювати, щоб жити» замінює домінуючу ідеологію «жити, щоб працювати». Дауншифтинг сприяє пошуку оптимального балансу між роботою і дозволяям, про що стверджується в дослідженнях С.Джуні, і фокусуванню на життєвих цілях самореалізації і побудови стосунків замість всепоглинаючого прагнення до економічного успіху [35].

Феномен дауншифтингу в психології описує ситуацію, коли людина починає відчувати втому, безсилля, втрату мотивації та інтересу до життя через перевантаження і стрес. У психології дауншифтинг може бути розглянутий як один із способів самореалізації та пошуку гармонії між внутрішніми цінностями та зовнішніми обставинами.

В рамках сучасних психологічних досліджень дауншифтинг розглядається як реакція на перевантаження і стрес, коли людина вирішує зменшити темп свого життя, сконцентруватися на важливих для неї аспектах, знизити матеріальні вимоги та спростити своє існування. Це може бути спробою знайти баланс між роботою та особистим життям, покращити якість життя та забезпечити більше часу для себе та своїх близьких.

Чинники виникнення дауншифтіngu можуть бути різноманітними. По-перше, він може бути реакцією на стрес, перевантаження та пошуком спокою та гармонії у житті. Люди можуть втомитися від постійного спробування втриматися на хвилі споживацького суспільства та шукати альтернативні шляхи задоволення. Крім того, зростання екологічної свідомості може підштовхнути людей до дауншифтіngu, оскільки вони бажають зменшити свій вплив на навколишнє середовище.

Також, сучасні технології та соціальні мережі можуть стимулювати людей до дауншифтіngu, оскільки вони дозволяють обмежити споживання та зосередитися на близьких взаємин. Важливою роллю в цьому процесі є самосвідомість та бажання змінити своє життя на краще.

Деякі люди обирають дауншифтінг як спосіб втечі від рутинного життя, матеріалізму та конформізму сучасного суспільства. Вони можуть вирішити працювати менше, витрачати менше грошей на матеріальні блага та більше часу приділяти саморозвитку, спілкуванню з природою або волонтерству [21].

Однак дауншифтінг також може мати свої негативні аспекти, такі як фінансові труднощі, втрата соціального статусу або важкості у пристосуванні до нового способу життя. Тому важливо ретельно обмірковувати свої рішення і забезпечити певний резервний план у разі потреби.

Феномен дауншифтіngu з психологічної точки зору може бути пов'язаним з концепцією К. Юнга, в рамках якої йдеться про те, що важливо розуміти, що, якщо першу половину життя людина, проходячи певні етапи становлення себе як особистості, відповідає на питання «Яким мене хочуть бачити у цьому суспільстві?», то в середині життя вона починає шукати відповідь на питання «Яким я хочу бачити сам себе?», переглядаючи свої життєві підвалини [49].

Характеризуючи більшість дауншифтерів, можна відзначити, що в минулому вони вже досягли значних результатів на кар'єрній ниві і були досить респектабельними, освіченими, креативними і порівняно молодими

людьми, які одного разу усвідомили, що крім втоми та постійних стресів на роботі існує ще життя, на яку не залишається часу, а накопичений у минулому багаж знань та фінансові заощадження дозволяють їм спокійно і безбідно жити далеко від міської суєти.

Феномен дауншифтіngu в психології може бути розглянутий як процес або явище, коли людина свідомо відмовляється від традиційних соціальних, культурних або економічних цінностей і норм у користь альтернативних, незвичайних або нестандартних способів життя. Цей термін може бути використаний для опису різноманітних поведінкових моделей, які виходять за рамки загальноприйнятих стандартів. Дауншифтіng може бути спровокований рядом факторів, таких як: стресові ситуації, перевантаження інформацією, негативний вплив оточуючих людей або навколишнього середовища.

За визначенням Дж. Дрейка, дауншифтіng буває кількох типів (рис.1.1) [9]:

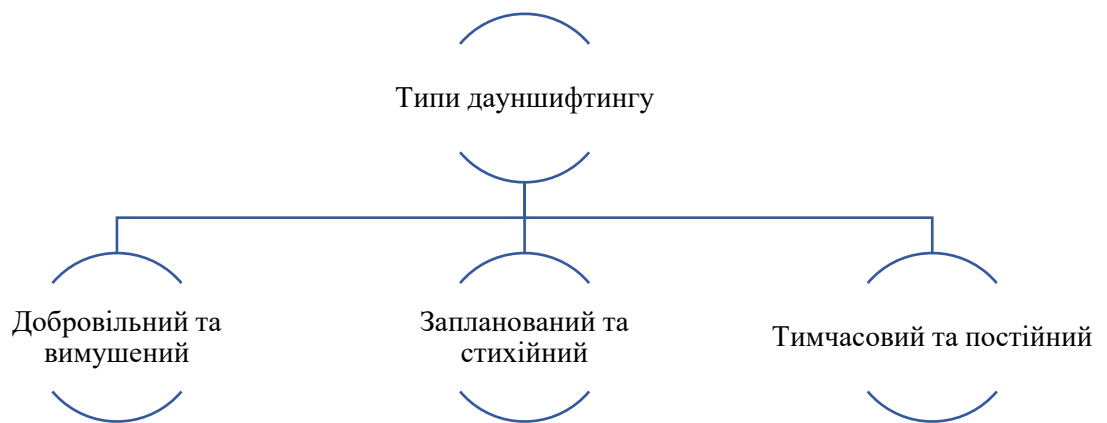


**Рис.1.1. Типи дауншифтингу (За Дж. Дрейком) [9]**

Дауншифтіng (downshifting) - це свідоме зниження рівня споживання та матеріального благополуччя з метою зосередження на більш цінних для себе аспектах життя, таких як родина, здоров'я, творчість, саморозвиток тощо. Дауншифтіng може бути добровільним (усвідомленим) або вимушеним, а також запланованим або стихійним.

Добровільний (усвідомлений) дауншифтинг передбачає свідоме рішення людини змінити свій спосіб життя, знизити витрати, зменшити матеріальні потреби та фокусуватися на внутрішньому розвитку. Цей вид дауншифтингу зазвичай виникає з власних цінностей, переконань та бажань людини. Вимушений дауншифтинг відбувається у випадках, коли людина стикається з фінансовими труднощами, втратою роботи або іншими обставинами, які змушують її знизити рівень споживання та пристосуватися до нових умов.

Запланований дауншифтинг – це ретельно продумана стратегія зниження матеріальних витрат та переорієнтація на більш цінні аспекти життя. Людина може свідомо планувати зміни у своєму способі життя для досягнення більшої гармонії та задоволення. Стихійний дауншифтинг виникає без попереднього планування або усвідомлення. Це може бути результатом несподіваних подій, кризових ситуацій або природних обставин, які змушують людину швидко адаптуватися до нових умов. У будь-якому випадку дауншифтинг може бути корисним для людини, якщо він допомагає знайти баланс між матеріальним благополуччям та духовним задоволенням, а також сприяє саморозвитку та гармонії у житті. Дауншифтинг може бути розрізнений за ступенем зміни способу життя на постійний та тимчасовий.

Постійний дауншифтинг – це радикальна зміна способу життя, коли людина приймає рішення про відмову від певних матеріальних благ, переглядає свої цінності та пріоритети, змінює свої робочі та особисті звички. Наприклад, це може включати в себе зміну кар'єри на менш оплачувану, але більш задовільну, вибір меншого житла або відмову від автомобіля на користь велосипеда. Людина, яка обирає постійний дауншифтинг, зазвичай має глибоке бажання змінити своє життя і прагне до більшої гармонії та задоволення.

Постійний дауншифтинг передбачає глибокі та радикальні зміни у способі життя людини, яка прагне до більшої гармонії та задоволення. Тимчасовий дауншифтинг – це перехідний період, коли людина тимчасово

знижує темп свого життя, щоб відновити енергію, відновити сили та знайти новий баланс. Наприклад, це може включати в себе взяття відпустки, зменшення робочого навантаження або тимчасовий перехід до менш активного способу життя. Людина, яка обирає тимчасовий дауншифтинг, може потребувати часу для самоаналізу, відпочинку та переоцінки своїх пріоритетів. Обидва типи дауншифтингу можуть бути корисними для психологічного благополуччя людини та пошуку гармонії у житті. Важливо знаходити баланс між поступовими змінами і потребами організму.

Позитивний дауншифтинг відображається у свідомому відмовленні від матеріалістичного способу життя, зосередженні на внутрішніх цінностях та задоволенні, пошуку гармонії та спокою у своєму житті. Це може включати зниження споживання, розвиток емоційного і духовного багатства, покращення взаємин з собою та іншими людьми, а також бажання жити простіше та ближче до природи. Негативний дауншифтинг може виявлятися у втраті мотивації, відчутті безпорадності або відчутті втрати контролю над життям. Це може призвести до соціальної ізоляції, втрати інтересу до розвитку та самореалізації, а також до втрати балансу між внутрішніми потребами та зовнішніми обов'язками. Важливо розуміти, що дауншифтинг – це індивідуальний шлях кожної людини, і важливо знаходити баланс між позитивними та негативними аспектами цього процесу.

На етапі розвитку соціально-економічних відносин під час розгляду проблеми дауншифтинга вітчизняними і зарубіжними науковцями розглядається соціально-культурне і навіть філософське значення даного феномена, що пов'язують із певної життєвої стратегією, що полягає у свідомому зниженні людиною свого соціального статусу. Багато дослідників припускають, що дауншифтинг має глибоке історичне коріння, і прикладів з минулого свідомого зниження соціального статусу досить багато. У дослідженнях А. Етціоні дауншифтинг розглядається як процес зміни культури споживання, певне внутрішнє очищення, спосіб життя, що

ґрунтується на балансі життєвих та духовних потреб людини, зміна її сенсо-життєвих орієнтацій [53].

При вивченні соціально-психологічних особливостей дауншифтерів заслуговує на увагу робота С. Бреатнаха, в якій приділено значну увагу проблемі зміни світогляду та соціальних установок дауншифтерів [22]. Отже, 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.

## 1.2. Теоретичні підходи до дослідження дауншифтингу в психології

Дауншифтинг особистості в психології розглядається як стратегія, коли людина свідомо або несвідомо обирає зниження свого соціального статусу, матеріального стану або професійних досягнень. Це може бути пов'язане з низькою самооцінкою, відчуттям безсилля або невпевненістю у власних здібностях.

Одним з авторів, який досліджував поняття дауншифтингу особистості, є американський психолог Е. Фромм [44]. Вчений вважав, що люди можуть обирати дауншифтинг як спосіб уникнення відповідальності та подолання внутрішнього конфлікту між бажанням досягти успіху і страхом перед ним.

Іншим відомим автором, який досліджував психологічні аспекти дауншифтингу, є К. Хорні. Вчена визначає, що люди можуть обирати цю стратегію у зусиллях уникнути конкуренції та стресу, пов'язаного з постійним прагненням досягти високих результатів [46].

У психологічних дослідженнях дауншифтингу вчені досі не виробили єдиної думки і кардинально розходяться у поглядах на цю проблему. Так, низка дослідників вважає, що з психологічної точки зору дауншифтинг є правильним вибором особистості. Як зазначається в дослідженнях А.І. Приходько: задоволення від життя не настане, якщо людина працює без задоволення, кожен робочий день для неї катування, а перспектив немає. І

якщо дауншифтинг дасть людині щастя і спокій, а статистика показує, що 90% дауншифтерів задоволені своїм вибором – це чудова зміна. До того ж цей вибір дасть поштовх до самопізнання, самоаналізу, вивчення творчих здібностей, наявність часу для саморозвитку, а також для сім'ї [25].

На думку ряду авторів, дауншифтинг – це самообман, який є проявом втоми або лінощів, а дауншифтерами стають люди, які перебувають у стресовому стані і зазнають тимчасових труднощів. Ця група дослідників підкреслює, що вибираючи дауншифтинг, люди тікають від тимчасових проблем та відповідальності, доходячи до крайніх заходів – відмовитися від роботи та значного зниження заробітку «заради себе».

У психології феномен дауншифтингу може бути розглянутий з різних поглядів:

Психодинамічний підхід (З. Фройд) базується на впливі невідомих психічних процесів на поведінку людини [21]. Психодинамічний підхід в психології базується на розумінні внутрішніх конфліктів, невідомих мотивацій та психічних процесів, що формують поведінку та емоції людини. У дослідженні психології дауншифтингу, як стратегії зниження соціального статусу, психодинамічний підхід може виявитися корисним для розуміння глибинних причин і механізмів, які лежать в основі цього явища.

Психодинамічний підхід допомагає розглядати поведінку та вибори людини через призму її невідомих або несвідомих мотивацій, дитячих досвідів, внутрішніх конфліктів та захисних механізмів. Цей підхід сприяє розумінню того, які фактори можуть призвести до того, що людина свідомо або несвідомо обирає зниження свого соціального статусу. Дослідження за психодинамічним підходом можуть включати аналіз внутрішньої боротьби особистості, її стосунків з батьками та оточенням у дитинстві, а також виявлення захисних механізмів, таких як проекція, раціоналізація або регресія, що можуть бути пов'язані з явищем дауншифтингу.

Застосування психодинамічного підходу в дослідженні дауншифтингу може допомогти розкрити складну природу цього явища та сприяти розвитку ефективних стратегій психологічної підтримки для людей, які обирають таку стратегію.

Соціально-психологічний підхід (Е. Гофмана, Л. Фестингера) досліджує вплив соціального середовища на формування особистості. Дослідження дауншифтингу може допомогти розуміти мотивації людей, які обирають альтернативні шляхи життя та вираження себе [48]. Соціально-психологічний аналіз може допомогти виявити вплив групової динаміки, соціального середовища та культурних факторів на таке поведінку.

Соціально-психологічний підхід до дослідження психологічних особливостей дауншифтерів акцентує увагу на взаємодії між індивідом та соціальним середовищем. В рамках підходу розвинуто концепцію проксимального розвитку, яка стверджує, що розвиток особистості залежить від взаємодії з оточуючими людьми та соціальним середовищем. Серед авторів, які внесли значний внесок у розвиток соціально-психологічного підходу до вивчення дауншифтерів слід виділити У. Бронфенбреннера. Вчений запропонував екологічну модель розвитку, де важливу роль відводиться взаємодії між макро-, мезо-, екзо- та мікросистемами.

Психологія розвитку. Дослідження дауншифтингу може також допомогти вивчити процес самовираження та саморозвитку особистості. Цей підхід може допомогти зрозуміти, як людина шукає свою ідентичність та самореалізацію через вибір альтернативних шляхів [18].

Клінічний психологічний підхід. У деяких випадках дауншифтинг може бути пов'язаний з психологічними проблемами, такими як депресія, тривожність або низька самооцінка. Клінічний психолог може досліджувати цей феномен для розуміння його зв'язку з психологічним станом людини та розробки методик психотерапевтичної підтримки.

Клінічний психологічний підхід до дослідження психологічних особливостей дауншифтерів спрямований на вивчення індивідуальних особливостей та патологічних проявів у психологічному функціонуванні. Авторами, які внесли значний внесок у цей напрямок досліджень, можна назвати Ж. П'єже та Л. Клайна [50].

У цілому, феномен дауншифтингу в психології може бути досліджений з різних перспектив для кращого розуміння мотивацій, процесів та наслідків такого типу поведінки у сучасному суспільстві. Існуючі підходи до дослідження дауншифтерів доповнюють один одного, дозволяючи отримати багатогранне уявлення про психологічні особливості цих людей та їх взаємодію з соціальним середовищем.

В рамках наукових досліджень проблеми психології дауншифтингу С. Уайт було проведене якісне дослідження феномену та його впливу на життя та психологічний добробут особистості [47].

В роботах Д. Сміта розглядаються психологічні проблеми дауншифтингу і формування ідентичності особистості дауншифтерів. Вченим було проведене довгострокове дослідження особистісного зростання та трансформації особистості людей, що обрали дану стратегію життя та окреслено головні психологічні проблеми дауншифтерів: депресія та тривожність. За висновками дослідження, поштовхом до дауншифтингу є відчуття постійного стресу, невпевненість у собі та втрата інтересу до життя, що може призводити до розвитку депресивних станів та тривожності. Послідовники дауншифтингу, можуть мати проблеми з негативною самооцінкою, низькою самоповагою та відсутністю внутрішньої підтримки [49].

Формування ідентичності особистості дауншифтерів спрямовується: пошуком сенсу життя (для дауншифтерів важливо знайти сенс у своєму існуванні та розуміти свої цілепокладання); процесом самовизначення: особистостям із досвідом дауншифтингу, важливо зрозуміти свої цінності,

переконання та інтереси для формування стабільної ідентичності. При тому, вченими зазначається, що для успішного формування ідентичності на новому етапі життя дауншифтерам необхідна психологічна підтримка та сприяння у розвитку особистості.

Дослідницьке дослідження цінностей і переконань дауншифтерів було проведене Е. Браун яка довела, що цінності та переконання дауншифтерів можуть бути спрямовані на пошук гармонії, внутрішнього спокою та розуміння себе.

Порівняльний аналіз психологічного благополуччя серед дауншифтерів і не-дауншифтерів проведений М. Джонсоном [42]. Даний аналіз допоміг виявити ризики та проблеми, що виникають у процесі дауншифтингу, а саме ризик розвитку ескапізму. Ескапізм - це стратегія уникнення реальності шляхом втеки у вигаданий світ, фантазії, віртуальність або інші способи втрати контакту з дійсністю. Це може бути одним із проявів дауншифтингу, коли людина намагається втекти від проблем, стресу або негативних емоцій шляхом поглибленого погруження у вигаданий світ.

Проблеми, пов'язані з ескапізмом як формою дауншифтингу, можуть включати [18]:

1. Соціальну ізоляцію: людина, яка вдається до ескапізму, може відчувати відчуженість від оточуючих, втрату соціальних зв'язків та важкість у спілкуванні з іншими.

2. Втрату контакту з реальністю: занадто глибоке погруження в вигаданий світ може призвести до втрати контакту з реальністю, що ускладнює адаптацію до повсякденних ситуацій та розв'язання проблем.

3. Погіршення психологічного стану: ескапізм може призвести до поглиблення психологічних проблем, таких як депресія, тривожність або низька самооцінка, оскільки втекаючи в інший світ, людина не розв'язує причини своїх проблем.

4. Втрату мотивації та цілей: людина, яка перебуває в стані ескапізму, може втратити мотивацію до досягнення цілей та розвитку, оскільки вона зосереджена на уникненні реальності.

5. Вплив на фізичне здоров'я: постійне перебування у стані ескапізму може призвести до стресу, безсоння та інших проблем з фізичним здоров'ям.

У результаті, ескапізм як форма прояву дауншифтингу може посилити психологічні та соціальні проблеми особистості та потребує уваги та психологічної підтримки для подолання

У цілому, дауншифтинг може призвести до серйозних психологічних та соціальних проблем, які вимагають уваги та психологічної підтримки для подолання.

В роботах Л. Девіс, Р. Вілсона, Е. Томпсон розглянуто роль соціальної підтримки дауншифтерів: досліджено вплив соціальних мереж на психологічну адаптацію; виявлено зв'язок між практиками дауншифтингу та самоідентифікацією. Вченими вивчено стратегії подолання та адаптації дауншифтерів до змін способу життя [37].

Дослідження психології феномену дауншифтингу та його впливу на розвиток особистості демонструють цікаві висновки. Наприклад, у дослідженні «The Psychology of Downshifting: A Qualitative Study of the Phenomenon and Its Impact on Well-being» С. Вайт виявила, що люди, які обирають дауншифтинг, переживають значний приріст у рівні задоволеності життя та загального благополуччя. Вони відчують більшу свободу, гнучкість та гармонію у своєму житті [29].

Розмах дауншифтингу у розвинених країнах допомагає оцінити статистику. 2002 року Австралійським інститутом (Australia institute) було проведено серйозне дослідження, яке з'ясувало, що попереднє десятиліття 23% жителів Австралії у віці від 30 до 59 років стали дауншифтерами. Це не означає, що всі ці люди так себе називають. Під дауншифтингом вчені

розуміли тривалу добровільну зміну життя, що супроводжувалося зменшенням доходу та споживання [46].

Найпоширенішими серед австралійців способами «спуску соціальними сходами» стали: зменшення кількості робочих годин (29%), перехід на менш оплачувану роботу (23%), відмова від роботи зовсім (19%), зміна сфери діяльності (19%). Головні причини — брак часу на сім'ю, бажання вести здоровіший спосіб життя, прагнення гармонійного життя та особистого задоволення, бажання дбайливіше ставитися до навколишнього середовища [50].

За даними аналогічного дослідження у Великій Британії, за останні десять років на шлях дауншифтингу стала приблизно чверть населення. Вік той самий – від 30 до 59 років. Проте британські дауншифтери не розпродують міського майна. Вони найчастіше залишаються міськими жителями, просто змінюють сферу діяльності. Переходять на менш оплачувану роботу, скорочують робочий день або звільняються з роботи зовсім. Жінок серед них більше, ніж чоловіків.

Дослідник Дж. Сміт у своїй роботі «Downshifting and Identity Formation: A Longitudinal Study of Personal Growth and Transformation» виявив, що дауншифтери часто проходять процес самовизначення та особистісного зростання. Цей процес може включати переосмислення цінностей, перегляд життєвих пріоритетів та пошук нових шляхів самореалізації [52].

У дослідженні «Psychological Resilience Among Downshifters: A Longitudinal Study of Coping Strategies and Adaptation to Lifestyle Changes» Е. Томпсон показала, що дауншифтери мають високий рівень психологічної стійкості та здатності до адаптації до змін у своєму способі життя. Вони виявляють ефективні стратегії пристосування до нових умов і вміють ефективно керувати стресом [54].

В даний час з'явилася значна кількість досліджень, присвячених вивченню мотивації дауншифтерів в рамках яких зазначається, що для людей,

які здійснюють відмову від кар'єри, характерним є високий рівень інтернальності – значно вираженіша внутрішня мотивація, порівняно із зовнішньою.

Характеризуючи емоційну сферу дауншифтерів, психологи пов'язують її зі станом щастя, рівнем суб'єктивного благополуччя відсутністю стресу, зниженням тривожності. Результати проведених досліджень свідчать про те, що люди, які зробили вибір на користь дауншифтингу почуваються краще в цілому, стають спокійнішими, відчують більше позитивних і менше негативних емоцій, а також відчують власну незалежність від соціального тиску.

Таким чином, у результаті узагальнення даних наукової літератури щодо проблеми дауншифтингу, нами було виділено чотири основні фактори, згідно з якими люди стають дауншифтерами: бажання вести більш збалансоване життя, зменшити кількість стресогенних факторів; вирішення протиріч між особистісними цінностями, віруваннями та цінностями, що проповідуються в організації; прагнення пошуку більш задовольняє людину життя та турбота про своє здоров'я.

На нашу думку, соціально несхвалюваний характер дауншифтингу в сучасному соціумі пов'язаний з тим, що суспільство поки що не готове толерантно ставитися до того, що люди в середині життєвого шляху переглядають свою життєву стратегію, цінності та настанови, відмовляючись при цьому від регламентованого та соціально схвалюваного суспільством способу життя.

### 1.3. Психологічні особливості особистості дауншифтерів

Дауншифтери – це люди, які відмовляються від традиційних норм і цінностей суспільства, вибираючи альтернативний спосіб життя. Їх

психологічні особливості можуть бути досить складними і цікавими для вивчення.

Класичне визначення дауншифтингу – відмова від високих доходів, престижної посади, перехід до простого життя заради себе та своєї сім'ї. Дауншифтинг – спроба повернутися до себе. При цьому людина зовсім не вважає за мету аскетичне життя. Він намагається знайти гармонію між своїм внутрішнім життям та зовнішньою активністю. Якоїсь миті він розуміє, що успішна кар'єра і високий дохід самі по собі не роблять його щасливим [39].

Таке рішення іноді може супроводжуватися навіть переїздом до іншої місцевості, наприклад, до сільської. Наприклад, успішні люди можуть поміняти наповнене стресами існування в мегаполісі на розслаблене життя десь у маленькому містечку чи сільській глушині. Але найчастіше зустрічаються менш радикальні приклади: людина змінює тип занять, не змінюючи звичне місце життя. Просто його час відтепер наповнюють інші заняття.

Однією з основних особливостей особистості дауншифтерів є їх відмова від матеріальних цінностей і успіху у традиційному розумінні. Вони можуть вважати, що головне – це задоволення власних потреб і бажань, незалежно від соціального статусу чи матеріального благополуччя. Це може бути пов'язано з бажанням виходити за рамки стандартних норм і шаблонів, а також з пошуком сенсу життя у власних унікальних досвідженнях.

Іншою характеристикою дауншифтерів може бути їх бажання жити, враховуючи власні потреби і бажання, а не дотримуватися соціальних норм чи очікувань оточуючих. Вони можуть активно виступати проти системи і стандартів, які вони вважають обмежувачими чи несправедливими.

Індивідуально-психологічні особливості особистості – це унікальний комплекс характеристик, який визначається генетичними, психологічними та соціокультурними факторами. Кожна людина має свої власні особливості, які

впливають на її поведінку, сприйняття світу, взаємодію з іншими та розвиток особистості в цілому [17].

Передумовами зміни стилю життя дауншифтерів зазвичай є 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. Людина йде на дауншифтинг у пошуках емоційної задоволеності життям. При цьому людина схильна вчинити акт дауншифтингу, навіть якщо її життя характеризується високим рівнем раціональної задоволеності. Якщо при цьому має місце помірна емоційна незадоволеність, то вона, як правило, не відіграє тут важливу роль (якщо, звичайно, її рівень не надмірно високий). Інакше кажучи, вирішальну роль потенційної готовності людини до дауншифтингу грає низький рівень емоційної задоволеності існуючим нині життям [8].

Важливо зазначити, що дауншифтери можуть мати складну психологічну динаміку, пов'язану з бажанням самовираження та пошуком ідентичності. Вони можуть шукати способи вираження себе через мистецтво, культуру, активність або релігію, намагаючись знайти своє місце у світі і розкрити свій потенціал.

Внутрішні конфлікти, такі як депресія або тривожність, можуть впливати на людину в різних аспектах її життя, включаючи її способи взаємодії з оточуючим світом. Ось детальний опис того, чому психологічні проблеми можуть призводити до того, що людина обирає дауншифтинг як спосіб уникнення проблем [15]:

1. Потреба в уникненні: людина, яка стикається з великими психологічними проблемами, може відчувати потребу уникнути або втекти від цих проблем. Депресія або тривожність можуть створювати неприємні емоції

та важкості у повсякденному функціонуванні, і людина може шукати способи заспокоїти себе або втекти від них.

2. Потреба у контролі: психологічні проблеми можуть порушити внутрішню рівновагу людини і створити відчуття втрати контролю над своїм життям. У таких ситуаціях дауншифтинг може бути способом для людини знову здобути контроль, хоча це може бути тимчасовим та неефективним способом розв'язання проблем.

3. Потреба у втечі: депресія та тривожність можуть створювати почуття безпорадності та безвихідності, і людина може шукати способу втекти від цих почуттів. Дауншифтинг може надати відчуття позитивного емоційного стану або втечу від проблем на деякий час.

4. Потреба у духовному комфорті: у ситуаціях психологічних проблем людина може шукати способи забезпечити собі комфорт та зручність. Дауншифтинг може бути способом створення комфортної обстановки або забезпечення собі певного рівня зручності та спокою.

Отже, психологічні проблеми, такі як депресія або тривожність, можуть призводити до того, що людина обирає дауншифтинг як спосіб уникнення проблем через потребу уникнення, контролю, втечі або комфорту. Важливо розуміти, що дауншифтинг може бути лише тимчасовим способом подолання психологічних проблем і не розв'язує кореневих причин цих проблем.

Смислові кризи можуть бути сильним поштовхом для людини до дауншифтингу, оскільки вони змушують переосмислити свої цінності, пріоритети та спосіб життя. Ось декілька прикладів ситуацій, коли смислова криза може стати каталізатором для дауншифтингу [31]:

1. Криза ідентичності: коли людина стикається з питаннями хто вона є, чого вона хоче від життя і як вона хоче жити, це може спровокувати процес самопізнання та переосмислення свого способу життя.

2. Криза значення: якщо людина виявляє, що її матеріальні успіхи або споживчі потреби не приносять задоволення або щастя, це може викликати бажання змінити свій спосіб життя та зосередитися на більш цінних аспектах.

3. Криза відносин: конфлікти у взаємини з близькими людьми або розпад сім'ї можуть змусити людину переглянути свої пріоритети та звернутися до дауншифтингу як способу знаходження гармонії.

4. Криза духовності: потреба в духовному розвитку та пошук внутрішнього значення може виникнути під час періоду душевних пошуків або духовних трансформацій, що також може спонукати до дауншифтингу.

У таких ситуаціях людина може звернутися до дауншифтингу як способу переорієнтації на більш цінні аспекти життя, зниження матеріальних витрат та знаходження гармонії та задоволення у своєму існуючому житті.

Низький рівень емоційної задоволеності людини життям протягом досить тривалого часу є необхідною умовою дауншифтингу і визначає потенційну готовність людини до неї. При цьому людина є схильною зробити акт дауншифтингу, навіть якщо його життя характеризується високим рівнем раціональної задоволеності. Якщо при переході в новий стан людина набуває високого рівня емоційної задоволеності, то вона зберігається в новому стані, навіть якщо умови раціональної задоволеності (суб'єктивне благополуччя) знаходяться на низькому рівні.

Відповідно до даної моделі, до причин, які викликають зниження емоційної задоволеності життям, можуть входити [17]:

- втрата сенсу, пов'язаного з усталеними процедурами, регламентами, правилами тощо. життя, тобто. з існуючим процесом та стилем життя;
- зміна ціннісної структури, що визначає як ціннісні умови розвитку, і ціннісні умови збереження;
- виснаження ресурсів, необхідні розвитку.

Прихильники дауншифтингу всім своїм прикладом прагнуть показати, що кар'єрними сходами не тільки можна підніматися, а й навпаки – спускатися, причому цілком добровільно.

Найчастіше дауншифтерами стають люди віком від двадцяти п'яти до сорока років, і якщо трохи конкретніше: у віці «кризи цінностей» (30 - 40 років). Справді, багато дауншифтерів у віці «за 30» починають замислюватися не лише про матеріальні цінності, які були найважливішими в житті, а й про духовні. На початок середнього віку припадає так звана «криза середини життя»: довготривалий емоційний стан, пов'язаний з переоцінкою свого досвіду, коли багато можливостей, про які людина мріяла в дитинстві чи юності, вже безповоротно втрачено. Такі люди мають величезну волю, адже припинити «нескінченну гонку» за матеріальними цінностями можуть лише ті, хто знає «смак успіху» і ціну, яку за все доводиться платити. Вік «кризи цінностей» дозволяє переосмислити прийняту в соціумі позицію, що отримувати задоволення від життя можна лише з кількістю матеріальних благ, які може собі людина. Типовий дауншифтер прагне забезпечити собі необхідні потреби, а престиж, величезний достаток і оцінка суспільства перестають мати значення [23].

Проаналізувавши історії дауншифтерів, ми фіксуємо, що багато з них не мають дітей, тому вони здійснюють зміну життєвого сценарію для себе. Є приклади і зворотні: сімейна людина стає дауншифтером, тому що в неї не вистачає часу та сил на власну сім'ю та дітей.

Якщо говорити про професійну «платформу» дауншифтингу, то типовий дауншифтер обіймав високу посаду та мав певне місце у суспільстві. У нього, як правило, ненормований робочий день, він вирішує суперечки та конфлікти, завжди перебуває у стані стресу та в умовах нескінченної конкуренції. Дауншифтер зазвичай «кидає» колишню діяльність і займається чимось новим на «своїх умовах». Але є дауншифтери, які не змінюють сферу діяльності. Люди творчих професій чи фахівці ІТ-сфери продовжують свої звичні заняття,

іноді переходячи на новий виток розвитку, а часом навіть роблячи успіхи у своїй справі.

Існує кілька основних причин дауншифтингу [36]:

- психологічна – зниження або повне подолання стресу;
- побутова – подолання перегонів споживання;
- професійна – прагнення до самореалізації в іншій діяльності;
- духовно-творча – бажання приділяти більше часу сім'ї, займатися саморозвитком;
- ідеологічна – ця причина відноситься до категорії «дауншифтерів, що шукають». Такі люди шукають сенсу життя, прагнуть гармонії і пізнання себе;
- екологічна – дбайливе ставлення до здоров'я, прагнення до зниження стресів, споживання якісних продуктів, відхід в екопоселення від усіх благ міської цивілізації.

Індивідуально-психологічні особливості дауншифтерів можуть виявлятися у різних аспектах їх особистості [18]:

1. Емоційна стабільність: дауншифтери, як правило, володіють високою емоційною стабільністю. Вони здатні контролювати свої емоції, не дозволяючи їм заважати раціональному мисленню та прийняттю обґрунтованих рішень.

2. Складові характеру: дауншифтери можуть мати такі характеристики, як самодисципліна, цілеспрямованість, відповідальність та вміння бути впевненими у своїх діях. Вони можуть бути впевненими у досягненні своїх цілей та готовими працювати над собою.

3. Спрямованість: дауншифтери часто мають чітко визначену мету або напрямок у своєму житті. Вони можуть бути спрямовані на досягнення глибшого значення та задоволення в житті, а не лише на матеріальні цілі.

4. Життєдіяльнісні установки: дауншифтери можуть володіти унікальним поглядом на життя, орієнтованим на простоту, гармонію та

зосередження на важливих аспектах. Вони можуть шукати способи спрощення життя, щоб зосередитися на тому, що дійсно має значення для них.

5. Переконавання: дауншифтери можуть мати переконання про важливість мінімалізму, спрощення та важливості духовного розвитку. Вони можуть вважати, що щастя не полягає у накопиченні матеріальних благ, а у глибокому задоволенні від простоти та гармонії.

Загалом, дауншифтери можуть мати ряд психологічних особливостей, які допомагають їм досягати балансу та глибшого задоволення у житті через спрощення та зосередження на справжньому значенні.

Інтернальність та ескапізм є важливими особистісними рисами дауншифтерів, які шукають способи зниження стресу, покращення психологічного благополуччя та знаходження гармонії у своєму житті [19].

Розглянемо ці риси більш ґрунтовно.

Інтернальність: ця особистісна риса означає, що людина більше спрямована на внутрішні процеси, думки, почуття та власну внутрішню реальність, ніж на зовнішні події та стимули. Для дауншифтерів інтернальність може означати бажання зосередитися на внутрішніх цінностях, потребах та задоволенні, а не на матеріальних аспектах життя.

Ескапізм вказує на тенденцію уникати реальності або неприємних ситуацій шляхом втекання у фантазії, мрії або альтернативні реалії. Для дауншифтерів ескапізм може виявлятися у бажанні втекти в спокійне, просте життя, уникнути матеріалістичного способу життя та зосередитися на внутрішньому спокої та задоволенні [30].

Ці особистісні риси можуть бути корисними для дауншифтерів у процесі переосмислення свого способу життя, зниження стресу та досягнення психологічного благополуччя. Вони допомагають людині зосередитися на внутрішньому самопізнанні, власних цінностях та потребах, що може бути ключем до щасливого та задоволеного життя у межах дауншифтингу.

Для типового дауншифтера найбільш притаманними є такі причини, як: психологічна, ідеологічна і побутова, а також поєднання двох або трьох причин. Людина щодня відчуває стреси з різних причин, але основним місцем є робота як нескінченна гонка за прибутком та стресами. Можливість зменшити «вигоряння» на роботі – скорочення робочого годинника або перехід на фріланс. Раціональне використання ресурсів також дозволяє сконцентрувати увагу на основних цінностях і перестати гнатися за матеріальним статком.

Типовий дауншифтер вибирає добровільний, найчастіше запланований та постійний типи. Вони мають на увазі довготривалу (або довічний), заплановану відмову від колишнього способу життя. Історії дауншифтерів підтверджують, що багато людей займаються не тим, чим їм хотілося займатися насправді. Згодом все це призводить до стресів та спаду життєвих сил. Можна сказати, що «життя на волі» надає таким людям персональної свободи, де відчувається повний контроль за своєю власною долею. Постійний дауншифтинг обирають «класичні дауншифтери» - це люди, які досягли певного соціального стану. Зазвичай, це власники бізнесу або топ-менеджери, які вирішили змінити свої пріоритети, живуть в основному за рахунок здачі квартири, відсотків від бізнесу [43].

Портрет типового дауншифтера можна описати так: чоловік, але також може бути і жінка у віці 30 - 40 років, без сім'ї та дітей, з вищою освітою, обіймав високооплачувану та відповідальну посаду. Дауншифтер – це сильна особистість, яка має такі внутрішні якості, як цілеспрямованість, незалежність і самовпевненість. Більшість людей живуть за стандартним сценарієм і не замислюються про те, що справжні цілі, мрії, бажання залишаються за кадром. Дауншифтери переступають страх - вони відмовляються від звичного способу життя.

Нерідко в результаті дауншифтингу виникає конфліктна ситуація з найближчим оточенням людини, яка її здійснює (родина, родичі, друзі, колеги

по роботі). У зв'язку з цим виникає питання про можливість обліку негативних наслідків та знаходження компромісного рішення у ситуації прийняття рішення про дауншифтинг.

Однією з ключових індивідуально-психологічних особливостей є темперамент. Темперамент визначає стабільні та унікальні реакції людини на подразники навколишнього середовища. Від темпераменту залежить, як людина реагує на стресові ситуації, як вона сприймає новий досвід та як вона взаємодіє з іншими людьми.

Ще однією важливою індивідуально-психологічною особливістю є характер. Характер визначається системою сталих рис особистості, які формуються під впливом генетичних, психологічних та соціокультурних чинників. Характер визначає моральні принципи, цінності, ставлення до життя та інші аспекти поведінки людини [29].

Крім того, індивідуально-психологічні особливості включають інтелектуальні здібності, емоційну стабільність, самооцінку, самоконтроль, ступінь екстраверсії або інтроверсії тощо. Ці характеристики впливають на способи сприйняття світу, прийняття рішень, взаємодію з оточуючими та досягнення успіху у різних сферах життя.

Варто зауважити, що індивідуально-психологічні особливості не є статичними і можуть змінюватися протягом життя людини під впливом досвіду, навчання, соціалізації та інших факторів. Розуміння цих особливостей допомагає краще розуміти себе та інших людей, покращувати міжособистісні взаємини та досягати особистого й професійного розвитку

Таким чином, дослідження психології дауншифтингу показують, що цей феномен може мати позитивний вплив на розвиток особистості, сприяючи самореалізації, збереженню психологічного благополуччя та здатності до адаптації до змін.

У підсумку, психологічні особливості особистостей дауншифтерів можуть бути дуже різноманітними і цікавими для дослідження. Вивчення цих

особливостей може допомогти краще зрозуміти механізми формування особистостей та їх мотивації у сучасному світі.

### Висновки до Розділу 1

Результати дослідження теоретичних засад проблеми дауншифтингу показали, що феномен дауншифтингу – це процес або явище, коли особа знижує свій рівень функціонування або досягнень у певних сферах життя, незважаючи на можливості для досягнення вищих результатів. Цей термін часто використовується в контексті осіб з високим потенціалом, які не реалізують свої можливості через різні причини.

Теоретичні підходи до дослідження дауншифтингу в психології включають гуманістичний, психодинамічний, соціально-психологічний та інші підходи, які дозволяють розглядати цей феномен з різних точок зору. Застосування окреслених підходів в дослідженні дауншифтингу може допомогти розкрити складну природу цього явища та сприяти розвитку ефективних стратегій психологічної підтримки для людей, які обирають дауншифтинг як образ життя.

Дослідження психології дауншифтингу показують, що цей феномен може мати позитивний вплив на розвиток особистості, сприяючи самореалізації, збереженню психологічного благополуччя та здатності до адаптації до змін.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ДАУНШИФТЕРІВ

#### 2.1. Організація та методики дослідження психологічних особливостей особистості дауншифтерів

Дослідження психологічних особливостей особистості дауншифтерів є важливим завданням, яке може принести користь як для науки так й для психологічної практики у роботі з особами у періоді смисложиттєвої кризи.

Проблема полягає у вивченні унікальних психологічних аспектів особистостей дауншифтерів, які можуть впливати на їх життя та взаємодію з навколишнім середовищем.

Програма емпіричного дослідження:

##### 1. Вступна частина:

1.1 Визначення актуальності дослідження та формулювання проблеми: пояснення необхідності дослідження психологічних особливостей особистості дауншифтерів.

1.2 Визначення об'єкту та предмету дослідження, встановлення мети та гіпотези.

##### 1.3 Постановка завдання дослідження

##### 2. Літературний огляд:

2.1 Аналіз попередніх досліджень щодо психологічних аспектів особистості дауншифтерів. Проведення літературного огляду науково-методологічного інструментарію дослідження.

2.2 Визначення ключових понять та теоретичних підходів.

##### 3. Методологія дослідження:

##### 3.1 Визначення бази дослідження

3.2 Підбір вибірки: вибір репрезентативної групи дауншифтерів для участі у дослідженні та опис вибірки: особи, які кардинально змінили стиль життя (дауншифтери).

3.3 Складення блоку методик дослідження: підбір психологічних тестів.

3.2 План проведення дослідження: час проведення, механізми збору даних, процедури етичного забезпечення.

4. Проведення дослідження:

4.1 Збір даних за допомогою обраних методик (врахування індивідуальних особливостей та контекстуальних факторів).

5. Аналіз результатів:

5.1 Статистичний аналіз отриманих даних.

5.2 Формулювання висновків щодо психологічних особливостей осіб, які кардинально змінили стиль життя (дауншифтерів).

6. Висновки та рекомендації:

6.1 Розробка практичних рекомендацій для покращення психологічного благополуччя дауншифтерів.

6.2 Формулювання загальних висновків.

Актуальність дослідження полягає в необхідності розуміння психологічних особливостей дауншифтерів.

Проблема дослідження психологічних особливостей осіб, які раптово змінили свій стиль життя і стали дауншифтерами, має велику актуальність у сучасному світі. Ця проблема важлива з психологічної та соціологічної точок зору, оскільки дауншифтерство впливає на різні аспекти життя людини, включаючи її самооцінку, соціальну адаптацію та загальний стан психічного здоров'я.

Дауншифтинг – це соціальний явище, коли людина знижує свій рівень успішності, відмовляється від виконання соціально-прийнятих норм і цінностей, втрачає мотивацію до саморозвитку та досягнень. Проблема дауншифтингу в сучасному суспільстві стає все більш актуальною через

зростання кількості людей, які відчувають втому від постійного стресу, конкуренції та вимог суспільства.

Одна з основних проблем дослідження полягає в тому, що дауншифтерство може бути спричинене різними факторами, такими як стрес, депресія, соціальний тиск або недостатність мотивації. Тому важливо визначити, які саме психологічні особливості можуть призвести до таких радикальних змін у житті людини і як це впливає на її подальшу поведінку та самопочуття.

Результати проведеного літературного огляду наукових джерел показали, що особистісні риси, які часто характерні для даунтшифтерів, включають:

1. Втрату дауншифтерами мотивації: смисложиттєва криза, недостатнє бажання досягати цілей та результатів, втрата інтересу до роботи.
2. Відчуття безпорадності: втрата впевненості у своїх можливостях, невпевненість у власних силах та здатностях.
3. Соціальну ізоляцію: відчуття відокремленості від оточуючих, важкість установлення контактів з іншими людьми.
4. Втрату інтересу до життя: втрата радості від повсякденних справ, втрата сприйняття життя як цікавого та наповненого.

Це лише деякі з основних особистісних рис, які можуть бути притаманними даунтшифтерам.

Даунтшифтери можуть бути впливовані зовнішніми факторами, такими як стрес на роботі, конфлікти в сім'ї, низький рівень підтримки від оточуючих. Для розв'язання проблеми дауншифтингу необхідно розвивати програми психологічної та педагогічної підтримки, сприяти саморозвитку та самопроявленню особистості, а також створювати сприятливе середовище для розвитку мотивації та самодисципліни.

Проведення інтерв'ю та психологічного тестування з даунтшифтерами може допомогти виділити їх психологічні особливості, краще зрозуміти

мотивацію, причини втрати мотивації та інші аспекти, що впливають на поведінку та зміну стилю життя.

Під час інтерв'ю та психодіагностичного тестування можна дізнатися про основні причини, які спонукали людину до втрати мотивації та інтересу до життя. Це можуть бути фактори, які стосуються робочого оточення, особистих відносин, емоційного стану тощо. Інтерв'ю може допомогти виявити особливості особистості даунтшифтера, такі як низька самооцінка, втрата інтересу до життя, соціальна ізоляція тощо. Загальний результат психодіагностичного тестування даунтшифтерів може допомогти краще зрозуміти причини та механізми цього соціального явища та розробити ефективні стратегії для попередження та подолання дауншифтингу у сучасному суспільстві.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей дауншифтерів може допомогти розробити ефективні методи психологічної підтримки та реабілітації для цієї категорії людей. Розуміння їхньої особистості та потреб може сприяти покращенню їхнього якості життя та інтеграції у суспільство.

Об'єкт: дауншифтинг як психологічний феномен.

Предмет: психологічні особливості особистості дауншифтерів.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що дауншифтинг є певною формою ескапізму – втечею людини від реальності та пошуком душевного комфорту, що характеризується наступними психологічними особливостями особистості: смисложиттєва криза, зниження показників СПА та ін..

Метою дослідження є вивчення індивідуально-психологічних аспектів особистості дауншифтерів.

Висунута мета та гіпотеза передбачає рішення на протязі емпіричного дослідження певних завдань:

– розробити план-програму діагностики: встановити мету, завдання, сформулювати гіпотезу; підібрати методики діагностики психологічних

особливостей дауншифтерів; сформувати вибірку – досліджувану групу, що складається із людей, що обрали дауншифтинг як стратегію життя;

- провести діагностику психологічних особливостей дауншифтерів в обраній групі, обробку та аналіз результатів діагностики;

- розробити пропозиції спрямовані на покращення психологічного благополуччя дауншифтерів та сформулювати висновки.

Структурно процес емпіричного дослідження психологічних аспектів особистості дауншифтерів був поділений на такі етапи:

На першому етапі – вивчення соціально-психологічної, науково-методологічної літератури з проблеми дослідження, узагальнення, аналіз та підбір діагностичних методик вивчення психологічних особливостей особистості дауншифтерів. Узагальнення та аналіз літературних джерел дозволило глибше зрозуміти досліджувану проблему.

На другому етапі, згідно з обраними методиками, проводилося емпіричне дослідження психологічних особливостей особистості дауншифтерів: проведення психологічного інтерв'ю з випробуваними; психологічне тестування відповідно до обраних методик.

На третьому етапі було проведено аналіз результатів діагностики та їх математико-статистична обробка, розробка рекомендацій та формулювання висновків з проведеного дослідження.

Достовірність дослідження була забезпечена вихідним методологічним аналізом теоретичних положень психології, застосуванням комплексу надійних та перевірених діагностичних методів, адекватних цілям та завданням дослідження, використанням математико-статистичних процедур обробки даних. Достовірність результатів емпіричного дослідження встановлювалася за допомогою статистичного аналізу. Як мінімальний поріг достовірності приймався  $p < 0,05$ .

Особлива увага приділялася питанням етики емпіричного дослідження – використання одержаних індивідуальних даних. Так, всі згадки про дані

досліджуваних та посилання на них наводяться у закодованому вигляді; зберігалася конфіденційність респондентів, їхня анонімність.

Операціоналізація базових понять:

1. Дауншифтер – людина, яка досягла певних висот у кар'єрі, але якій набрид такий спосіб життя, стресова робота, метушня великого міста, тому вона прийняла рішення проміняти всі «блага цивілізації» на спокійніше розмірене життя.

2. Статусна особа – це особа, яка має певний соціальний статус або визначене положення в суспільстві. Це може бути пов'язано з владою, впливом, багатством, професією або іншими чинниками, які надають особі певний статус або авторитет.

3. Сми́сложиттєва криза – це період в житті людини, коли виникають сумніви, питання і невизначеність щодо значення життя, особистих цілей і цінностей. Це може бути пов'язано з пошуком сенсу життя, внутрішнього конфлікту або втратою напрямку.

4. Сми́сложиттєві орієнтації – це система цінностей, переконань і цілей, які визначають смисл життя людини і направляють її дії. Це можуть бути релігійні, моральні, етичні або особисті принципи, які визначають поведінку та вибори людини у житті.

Методи та методики дослідження. У дослідженні використовувався комплекс наукових методів, адекватних об'єкту, предмету та завданням дослідження: аналіз та синтез, індукція та дедукція. Для вирішення поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження:

1. Теоретичні: аналіз, зіставлення, порівняння, узагальнення, систематизація наукової літератури з проблемних питань, уточнення основних понять та виявлення головних ознак формування індивідуально-психологічних якостей дауншифтерів;

2. Емпіричні: як методики для емпіричного дослідження психологічних аспектів особистості дауншифтерів були обрані: психодіагностичне інтерв'ю, в рамках якого було встановлено контакт із клієнтом; зібрано та узагальнено інформацію з досліджуваної проблеми; психологічне тестування за методиками: Диференціальний опитувальник сенсожиттєвої кризи (К.В. Карпінський) [15]; опитувальник соціально-психологічної адаптованості (СПА) К. Роджерса [29];

3. Методи математичної статистики: описова статистика – для обробки експериментальних даних, табличний та графічний аналіз.

Опис методик:

Інтерв'ю є одним з методів психологічного емпіричного дослідження, який використовується для збору даних про індивідуальні думки, почуття, переконання та досвід людей. Під час інтерв'ю психолог ставить питання учасникам дослідження і отримує від них відповіді, які потім аналізуються для отримання нових знань та висновків.

Інтерв'ю може бути структурованим, напівструктурованим або неструктурованим. У структурованому інтерв'ю психолог задає однакові питання всім учасникам дослідження, що дозволяє здійснити порівняльний аналіз відповідей. У напівструктурованому інтерв'ю психолог має заготовлені питання, але може додавати нові питання в залежності від відповідей учасника. У неструктурованому інтерв'ю психолог дозволяє учаснику вільно розповісти про свої думки та почуття, не обмежуючи його структурою питань.

Інтерв'ю може бути проведене як індивідуально, так і у груповій формі. Психолог може використовувати різноманітні техніки під час інтерв'ю, такі як активне слухання, емпатія, рефлексія та інші, для того щоб отримати максимально достовірну інформацію від учасників дослідження.

У результаті інтерв'ю психолог може отримати цінну інформацію про внутрішні процеси людини, її почуття, переконання та мотивації, що

допомагає розуміти поведінку та приймати раціональні рішення у роботі з клієнтами або учасниками дослідження.

План інтерв'ю з дауншифтерами:

1. Вступні питання:

Привітання та введення до інтерв'ю.

Пояснення цілей дослідження та конфіденційності інформації.

2. Демографічні дані: вік, стать, освіта, професія.

3. Мотивація та інтереси: Чим ви займалися раніше, що вас цікавило?

4. Причини дауншифтингу.

5. В рамках інтерв'ю вивчається: як дауншифтинг вплинув на значні відносини клієнта (сім'я, дружина, діти) і як ці зміни переживаються (полегшення, звільнення, тягар та ін); якою метафорою можна охарактеризувати свій стан до та після переїзду; від чого хотілося відмовитися (утекти), що хотілося знайти натомість, як очікування співвіднеслися з реальністю; що змінилося та не змінилося після переїзду.

6. Заключне питання: Чи є щось, що ви хотіли б додати або підкреслити?

7. Завершення інтерв'ю: пояснення про подальшу обробку інформації.

Прощання та побажання.

Методика «Диференціальний опитувальник смисложиттєвої кризи» (ОСЖК-Д) [15] вимірює вираженість основних видів кризи: криза безглуздості, криза смисловтрати і криза нереалізованості сенсу життя за шкалами:

1. Загальний рівень смисложиттєвої кризи (18-72 бали)

2. Криза безглуздості (6-24 бали)

3. Криза смисловтрати (6-24 бали)

4. Криза нереалізованості (6-24 бали)

Загальний рівень смисложиттєвої кризи:

– 18-24 бали – низький рівень;

– 25-49 балів – середній рівень;

– 50-72 бали – високий рівень.

Опитувальник соціально-психологічної адаптованості (СПА) [29] – розроблений К. Роджерсом і Р. Даймонд в 1954 р. складається зі 101 питання в рамках яких виявляється ступінь адаптованості особистості за факторами: адаптація, прийняття інших, самоприйняття, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення домінування.

Як підстави для формування висновків про дезадаптацію особистості авторами передбачається ряд різноманітних обставин: низький рівень самоприйняття; низький рівень прийняття інших, тобто конфронтація з ними; емоційний дискомфорт; високий рівень залежності від інших (висока екстернальність); прагнення домінування. В опитувальник включені висловлювання, що характеризують спосіб життя: його переживання, думки, звички, стиль поведінки.

**Таблиця 2.1**

**Розрахунок інтегральних показників СПА**

|   | Показник                                     | Розрахункова формула |
|---|----------------------------------------------|----------------------|
| A | Інтегральний показник адаптації              | $A1/(A1+A2)$         |
| S | Інтегральний показник самоприйняття          | $S1/(S1+1.6S2)$      |
| L | Інтегральний показник прийняття інших        | $1.2L1/(1.2L1+L2)$   |
| E | Інтегральний показник емоційної комфортності | $E1/(E1+E2)$         |
| I | Інтегральний показник інтернальності         | $I1/(I1+1.4I2)$      |
| D | Інтегральний показник прагнення домінування  | $2D1/(2D1+D2)$       |

Експериментальна база та вибірка: Емпіричне дослідження психологічних особливостей особистості дауншифтерів проводилось протягом 2023-2024рр. в м. Запоріжжя. В емпіричному дослідженні в якості респондентів виступали 30 осіб у віці 35 - 50 років (різної статі), які кардинально змінили у певний момент життя своє життя та пережили дауншифтинг протягом останніх 3 років: люди, які відмовилися від успішної кар'єри та бізнесу на користь здобуття душевного комфорту. Середній вік випробуваних у вибірці складає 45,52 років.

Репрезентативність: для забезпечення репрезентативності вибірки нами було обрано вибірку дауншифтерів одної вікової категорії (особи середнього віку), рівні за соціальним статусом (місце особи в групі та суспільстві): колишні бізнесмени та керівники вищої ланки з рівнем доходу вище середнього; за освітою: вища освіта; за сімейним статусом: одружені та мають дітей.

Процедури етичного забезпечення дослідження:

1. Отримання згоди учасників на участь у дослідженні та конфіденційність обробки їхньої інформації.
2. Забезпечення конфіденційності та анонімності даних учасників.
3. Дотримання етичних стандартів у проведенні дослідження та публікації результатів.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

В результаті проведеного психодіагностичного інтерв'ю представників групи дауншифтерів нами була отримана можливість для узагальнення отриманих результатів та підведення висновків.

Опитані дауншифтери в групі – це люди, які досягли певних висот у кар'єрі та бізнесі, що вирішили відмовитися від стресової роботи, метушні великого міста та інших атрибутів «благ цивілізації» на користь спокійного та розміреного життя. Рішення переключення на нижчу передачу в більшості піддослідних бути пов'язане з бажанням змінити своє життя, знайти сенс і гармонію, відновити внутрішню рівновагу.

Піддослідні дауншифтери, що взяли участь у дослідженні: статусні люди, що були змушені до кардинальної зміни стилю життя з різних причин, серед яких слід виділити: високий рівень стресу: постійний тиск та вимоги від суспільства або оточуючих призвели до виснаження та бажання більшості учасників дослідження змінити спосіб життя; втрата сенсу: коли статусна

людина втрачає сенс своєї діяльності це призводить до бажання змінити своє життя; потреба у самореалізації: бажання реалізувати свій потенціал та знайти нові напрямки для особистого розвитку.

Наприклад, результати інтерв'ю з Владом (43 роки) свідчать про наступне: загалом Влад виправдав високі очікування батьків від свого майбутнього: успішно закінчивши престижний Київський ВНЗ, він створив сім'ю та побудував кар'єру в столиці: «...доріс до посади – генерального директора великого СП, смертельно втомився від постійної напруги і в день свого 40-річчя вирішив кардинально змінити своє життя», звільнився, продав велику квартиру в центрі Києва та переїхав у сільську місцевість під Запоріжжям з метою здійснення своєї мрії щодо створення екологічно чистого фермерського господарства. Все вдалося, і зараз Влад «міцний» фермер». Сім'я одразу не підтримувала рішення, але потім упокорилися і тепер усі задоволені.

Характеризуючи свій емоційний стан після переїзду піддослідний зазначає, що досяг повного внутрішнього емоційного комфорту та гармонії.

Інна (38 років): завищені батьківські очікування повністю виправдала: отримала вищу освіту, вийшла заміж та народила дитину, в 27 років стала керівником відділення великого банку. Висока відповідальність, постійні стресові ситуації на роботі викликали нестерпне бажання змінити середовище, знайти нові можливості для самореалізації та реалізувати мрію дитинства: стати майстром манікюру. Характеризуючи свій емоційний стан після кардинальної зміни життя Інна відмічає, що завдяки досягнення внутрішньої гармонії відчуває себе щасливою.

Вероніка (47 років): батьківські очікування повністю виправдала: отримала вищу освіту, вийшла заміж та народила 2 дітей, з нуля побудувала успішний бізнес: відкрила мережу магазинів. Як зазначає Вероніка: «...була сім'я, діти, великий успішний бізнес та почуття смертельної втоми, постійна дратівливість, заробила статус стерви – і вдома, і на роботі. Причому, не від

стервозності характеру, а від почуття постійного невдоволення своїм життям та питанням «А навіщо мені все це потрібно?». Діти вирости, із чоловіком не склалося. Незадовго до війни, продала бізнес, все кинула та купила невеликий будиночок у відокремленому місці на березі Дніпра. Вступила до релігійної організації, тепер, на її думку, вона несе у світ світло і добро, є час подумати про минуле та майбутнє, зробити щось суспільно корисне. Вероніка, загалом, отримала повну гармонію зі світом та можливість спілкування лише по-справжньому приємними для неї людьми.

Отже, серед головних мотивів зміни життя в групі дауншифтерів були виділені:

1. Потреба у зміні свого життя, оскільки попередня робота та стиль життя не приносить задоволення або щастя.
2. Бажання спокою і гармонії: прагнення спокою, гармонії та розміреності в своєму житті, віддаючи перевагу простоті та натуральності.
3. Прагнення до самореалізації: бажання зосередитися на особистому розвитку, самовдосконаленні та виявленні своїх талантів у нових сферах діяльності.
4. Важливість емоційного благополуччя: більшість опитаних прийшли до того, що вважають своє емоційне благополуччя та психологічний комфорт більш важливими, ніж матеріальні блага або соціальний статус.
5. Бажання природного способу життя – дауншифтери можуть прагнути жити ближче до природи, використовуючи екологічно чисті продукти, займаючись фізичною активністю та проводячи час на свіжому повітрі.

У цілому, дауншифтери є людьми, які прагнуть змінити своє життя на більш спокійне, розмірене та гармонійне, зосереджуючись на особистому розвитку та емоційному благополуччі.

Узагальнення результатів інтерв'ю надали можливість окреслити головні причини смисложиттєвої кризи: втрати мотивації та інтересу до життя дауншифтерів:

1. Рутинність: постійне повторення однотипних дій та відсутність нових викликів можуть призвести до втрати інтересу до життя та бажанню змін.

2. Негативні події: стресові ситуації, втрата близьких чи невдачі можуть вплинути на психологічний стан та викликати втому.

3. Втрата сенсу: коли людина не бачить мети або сенсу у своїй діяльності, це може призвести до втрати мотивації.

Обрання дауншифтерами стратегії уходу може бути пов'язане з бажанням змінити середовище, знайти нові можливості для самореалізації, або просто вийти з зони комфорту та спробувати щось нове. Кожна статусна людина має свої унікальні причини та мотивації для кардинальної зміни стилю життя, втрати мотивації та обрання стратегії уходу.

Слід наголосити, що загалом реальність після зміни роботи або переїзду не розчарувала більшість піддослідних у підгрупі дауншифтерів, вони отримали бажане емоційне звільнення. Добровільна відмова від кар'єрного зростання та високого доходу на користь власного душевного комфорту дала змогу жити заради самого себе, реалізовувати мрії дитинства. Усвідомлений рух вниз соціальними сходами приніс їм відчуття свободи, якої в них не було вдома. Відмовившись від високої посади та матеріальних благ, випробувані отримали більше вільного часу, який можна приділити сім'ї та собі, одержали можливість витратити свій вільний час на хобі, мають значно менше стресу.

Наступним етапом психологічного емпіричного дослідження стала діагностика рівня та показників смисложиттєвої кризи як головного чиннику дауншифтинга опитаних за тестом «Диференціальний опитувальник смисложиттєвої кризи» (ОСЖК-Д)» (табл.2.2).

**Таблиця 2.2**

**Результати діагностики показників смисложиттєвої кризи  
дауншифтерів за тестом «Диференціальний опитувальник  
смисложиттєвої кризи» (ОСЖК-Д)»**

| Критерій                              | N  | Мінімум | Максимум | Середнє | Стд. відхилення |
|---------------------------------------|----|---------|----------|---------|-----------------|
| Криза безглуздості                    | 30 | 14.00   | 24.00    | 19.9000 | 2.69546         |
| Криза смисловтрати                    | 30 | 20.00   | 24.00    | 22.7333 | 1.22990         |
| Криза нереалізованості                | 30 | 5.00    | 18.00    | 11.8667 | 3.87506         |
| Загальний рівень смисложиттєвої кризи | 30 | 47.00   | 61.00    | 54.5000 | 4.26493         |

Як видно з таблиці 2.2, результати проведеної діагностики виявили високий загальний рівень смисложиттєвої кризи в групі дауншифтерів ( $54,5 \pm 4,26$ ).

Криза безглуздості ( $19,9 \pm 2,96$ ) високий показник: ця криза виникає, коли людина втрачає віру в себе, свої здібності та можливості досягти своїх цілей. Вона може призвести до відчуття безсилля, безнадійності та втрати мотивації. Людина може відчувати, що немає сенсу намагатися досягти чогось, оскільки все одно нічого не виходить (рис.2.1).

Криза смисловтрати ( $22,73 \pm 1,22$ ) високий показник: ця криза виникає, коли людина втрачає внутрішній смисл життя, відчуває пустоту та невизначеність у своїх цілях і цінностях. Людина може почувати, що її життя не має значення або цілей, які б давали йому напрям.

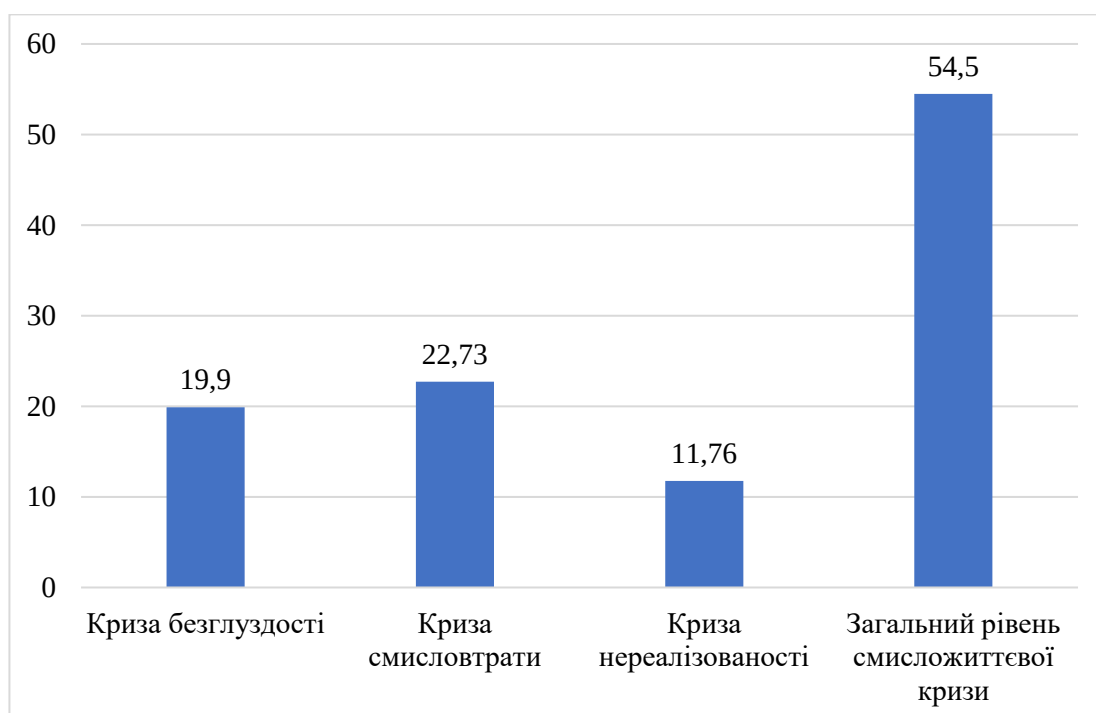


**Рис.2.1. Рівень смисложиттєвої кризи дауншифтерів за тестом  
«Диференціальний опитувальник смисложиттєвої кризи» (ОСЖК-Д)»**

Криза нереалізованості ( $11,86 \pm 3,87$ ) низький показник в групі: ця криза виникає, коли людина відчуває, що не досягла свого потенціалу або не змогла реалізувати свої мрії та цілі, що може викликати відчуття розчарування, невдоволення собою та почуття втрати часу.

Кожен з розглянутих видів кризи може спричинити в людині бажання змінити своє життя і прийняти стратегію дауншифтингу – спрощення життя шляхом зменшення матеріальних та соціальних зобов'язань, вибору менш складного способу життя та фокусування на основних потребах і цілях. Це може допомогти людині знайти новий смисл і напрямок у житті, зосередившись на тому, що дійсно важливе для неї.

Отримані дані показують, що найбільш вираженими в групі дауншифтерів є криза смисловтрати з середнім показником  $22,73 \pm 1,22$  та криза безглуздості з високим показником  $19,9 \pm 2,96$ . Це свідчить про те, що поштовхом до дауншифтингу учасників групи стали втрата сенсу та значущості у своєму житті, а також почуття безглуздості або непевності у своїх діях та рішеннях. Результати діагностики вказують на те, що дауншифтери можуть переживати внутрішні конфлікти та роздуми щодо свого місця у світі, своїх цінностей та цілей. Вони можуть шукати новий сенс життя, спробувати знайти гармонію та розуміння у своїй повсякденній діяльності. Результати діагностики також вказують на те, що дауншифтери знаходяться в пошуку нових шляхів самореалізації, особистого розвитку та змін у своєму житті. Вони бажають знайти новий шлях до щастя, задоволення та емоційного благополуччя через зміни у своєму способі життя та діяльності.

Результати діагностики показників соціально-психологічної адаптації представників групи дауншифтерів наведене в табл.2.3. В результаті проведеної діагностики було зазначено, що за шкалою щирості відповідей (FF)

у всіх піддослідних було отримано бал  $(16,2 \pm 3,76)$ , що відповідає достовірності результатів тестування (від 0 до 26).

**Таблиця 2.3**

**Аналіз результатів діагностики показників соціально-психологічної адаптації представників групи дауншифтерів за методикою: «Тест СПА К. Роджерса»**

| Фактор           |    | N  | Мінімум | Максимум | Середнє | Стд. відхилення |
|------------------|----|----|---------|----------|---------|-----------------|
| Щирість          | FF | 30 | 8.00    | 22.00    | 16,2000 | 3.76371         |
| Адаптивність     | A1 | 30 | 39.00   | 70.00    | 62,2000 | 10.11793        |
| Деадаптивність   | A2 | 30 | 64.00   | 102.00   | 48,1667 | 7.84805         |
| Прийняття себе   | S1 | 30 | 23.00   | 53.00    | 44,5333 | 6.33400         |
| Неприйняття себе | S2 | 30 | 4.00    | 26.00    | 11,4667 | 6.12926         |
| Прийняття інших  | L1 | 30 | 14.00   | 28.00    | 22,8667 | 3.33976         |
| Неприйняття ін.  | L2 | 30 | 2.00    | 20.00    | 11,7000 | 4.62490         |
| Емоц.комфорт     | E1 | 30 | 16.00   | 34.00    | 24,9000 | 5.32625         |
| Емоц.дискомфорт  | E2 | 30 | .00     | 36.00    | 20,3667 | 7.43933         |
| Внутр. контроль  | I1 | 30 | 28.00   | 59.00    | 41,8333 | 9.28136         |
| Зовн.контроль    | I2 | 30 | 6.00    | 28.00    | 13,4667 | 6.35574         |
| Домінування      | D1 | 30 | 8.00    | 20.00    | 13,6000 | 2.88396         |
| Відомість        | D2 | 30 | 2.00    | 13.00    | 6,2333  | 2.94412         |
| Експізм          | NN | 30 | 20.00   | 28.00    | 24,8667 | 1.97804         |

Як видно з таблиці 2.3, результати діагностики виявили досить цікавий та різноманітний портрет особистості у вибірці дауншифтерів. По-перше, психологічна адаптивність більшості випробуваних  $(62,2 \pm 10,11)$  свідчить про здатність людей з цієї групи ефективно пристосовуватися до нових умов та ситуацій. Високий рівень внутрішнього контролю  $(41,83 \pm 9,28)$  означає, що вони мають сильну самодисципліну та здатність контролювати свої дії та реакції. Люди, схильні до внутрішнього контролю (інтерналі), як правило, вірять у те, що доля в їхніх руках, і вони нею керують. Високий рівень внутрішнього контролю означає, що людина бере на себе відповідальність за все, що відбувається в її житті.

Емоційний комфорт  $(24,9 \pm 5,32625)$  свідчить про те, що більшість дауншифтерів відчувають себе комфортно та зручно в новій для себе ситуації життя, що може бути важливим для успішної адаптації. Схильність до

домінування ( $13,6 \pm 2.88396$ ) може вказувати на те, що вони мають сильну волю та лідерські якості, що може бути корисним у різних сферах життя.

При тому, високий рівень ескапізму ( $24,8667 \pm 1,97804$ ) означає, що дауншифтери шукають способи уникнення від реальності та втекти в ілюзії або фантазії. Ескапізм – відхід людини від реального життя у світ ілюзій зазвичай виникає як реакції на безперервний стрес, який викликається кризовими ситуаціями, важкої роботою, психологічними травмами. Це може бути стратегією копіngu для уникнення стресу або проблем, але також може призвести до уникнення вирішення проблем та розвитку.

Отже, загальний портрет дауншифтерів у цьому контексті може бути таким: вони мають сильну самодисципліну та здатність до адаптації, але можуть також мати тенденцію до уникнення реальності через ескапізм. Це може бути корисно для розвитку певних якостей, але також потребує уваги та підтримки для подолання можливих негативних наслідків.

Результати розрахунку інтегральних показників СПА наведено в табл.2.4 та представимо для більшої наглядності графічно на рисунку 2.2.

**Таблиця 2.4**

**Результати розрахунку інтегральних показників СПА**

| Інтегральні показники                        |   |    |         |          |           |                 |
|----------------------------------------------|---|----|---------|----------|-----------|-----------------|
| Показник                                     |   | N  | Мінімум | Максимум | Середнє   | Стд. відхилення |
| Інтегральний показник адаптації              | A | 30 | ,42     | ,76      | 0,563576  | ,10181          |
| Інтегральний показник самоприйняття          | S | 30 | ,41     | ,88      | 0,708227  | ,12132          |
| Інтегральний показник прийняття інших        | L | 30 | ,68     | ,84      | 0,701073  | ,12514          |
| Інтегральний показник емоційної комфортності | E | 30 | ,42     | ,86      | 0,550073  | ,01712          |
| Інтегральний показник інтернальності         | I | 30 | ,43     | ,81      | 0,6893324 | ,12312          |
| Інтегральний показник прагнення домінування  | D | 30 | ,64     | ,98      | 0,81356   | ,11435          |

Як видно з таблиці 2.4 та рис.2.2, інтегральний показник соціально-психологічної адаптації дауншифтерів складає лише 56,35% (невисокий

показник), показник самоприйняття осіб, що кардинально змінили своє життя знаходиться на високому рівні та складає 70,8%, показник прийняття інших складає 55%, інтегральний показник емоційної комфортності складає 68,93%, Інтегральний показник прагнення домінування осіб, що до дауншифтингу мали високий статус у суспільстві складає 81%.

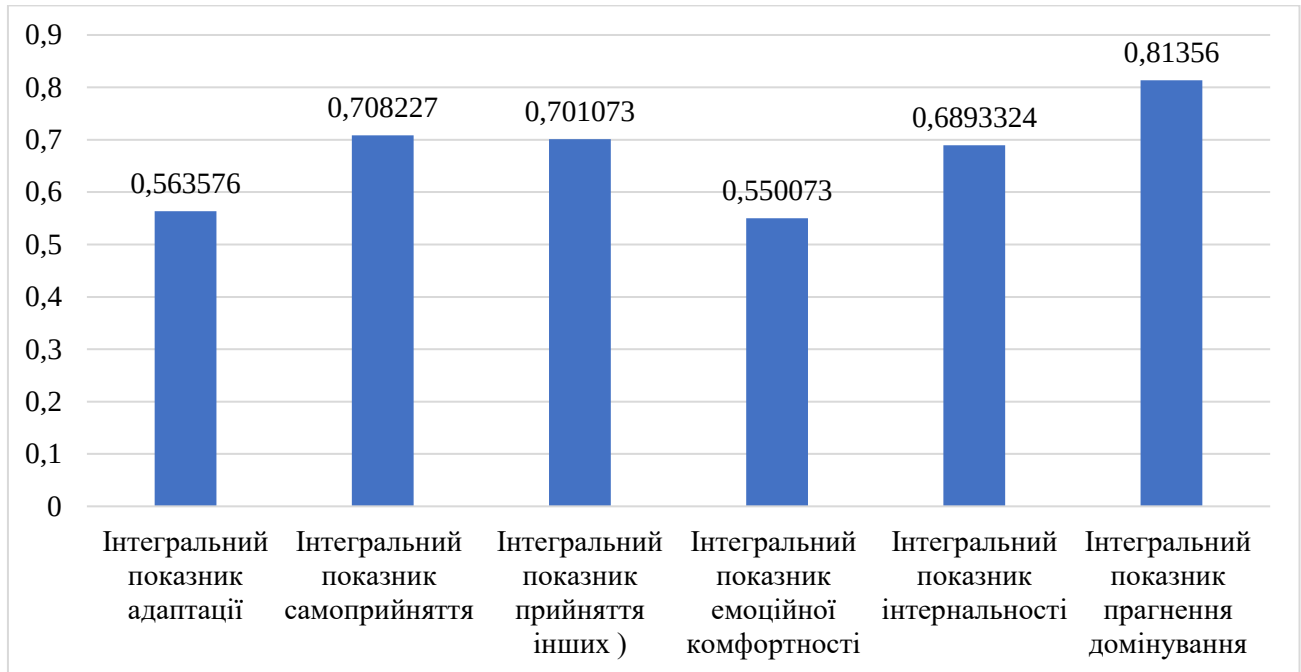


**Рис.2.2. Показники СПА дауншифтерів**

Як наглядно видно на рисунку 2.2, Інтегральний показник адаптації (СПА) (56,35%) вказує на загальний рівень адаптації дауншифтерів до нових умов та ситуацій. Значення 56,35% може свідчити про те, що ці особи мають середній рівень адаптивності. Це означає, що вони можуть пристосовуватися до змін, але можуть потребувати додаткової підтримки та ресурсів для успішної адаптації.

Існує кілька чинників, які можуть призвести до зниження показників СПА у дауншифтерів:

1. Втрата соціальної підтримки: для багатьох дауншифтерів важлива роль грає соціальна підтримка від родини, друзів та спільноти. Якщо ця підтримка втрачається або стає меншою, це може призвести до почуття самотності та втрати позитивного настрою.

2. Фінансові труднощі: перехід до дауншифтингу може супроводжуватися зменшенням доходів або зміною професійного шляху, що може призвести до фінансових труднощів. Це може вплинути на загальний рівень стресу та самопочуття.

3. Втрата цілей і мотивації: іноді дауншифтери можуть втратити чіткі цілі та мотивацію, оскільки їхнє життя стає менш інтенсивним і напруженим. Це може призвести до втрати напрямку та енергії.

4. Негативне самовпевнення: деякі дауншифтери можуть почати сумніватися у своїх рішеннях та власних здібностях, особливо якщо оточуючі не розуміють їхнього стилю життя. Це може призвести до погіршення самопочуття та низької самооцінки.

Для покращення самопочуття дауншифтерам важливо шукати нові джерела підтримки, зберегти мотивацію та поставити нові цілі, зосередитися на позитивних аспектах свого стилю життя та шукати радощі та задоволення у простих речах.

Показник самоприйняття (70,8%) вказує на те, наскільки особи, які кардинально змінили своє життя, приймають себе та свою нову ситуацію. Значення 70,8% свідчить про високий рівень самоприйняття цих осіб. Це може означати, що вони впевнені у собі та готові приймати виклики, які ставлять перед ними нові обставини.

Показник прийняття інших (55%): значення показника вказує на те, наскільки особи можуть приймати інших людей та їхні точки зору. Значення 55% свідчить про середній рівень прийняття інших у цих осіб. Це може вказувати на те, що вони можуть мати певні труднощі у спілкуванні та взаємодії з іншими.

Інтегральний показник емоційної комфортності (68,93%) вказує на загальний рівень комфорту та емоційного благополуччя дауншифтерів. Значення 68,93% свідчить про високий рівень емоційної комфортності у цих

осіб. Це може означати, що вони відчують себе комфортно та зручно у новому соціальному статусі та життєвої ситуації.

Інтегральний показник прагнення домінування (81%) вказує на тенденцію до домінування та лідерства у осіб, які до дауншифтингу мали високий статус у суспільстві. Значення 81% свідчить про досить високий рівень прагнення домінування у цих осіб. Це може означати, що вони мають сильну волю та лідерські якості.

Отже, в результаті проведеної діагностики нами було складено загальний психологічний портрет дауншифтерів: вони мають середню адаптивність, високий рівень самоприйняття та емоційної комфортності, середнє прийняття інших та високий рівень прагнення домінування. Це може вказувати на те, що ці особи мають сильну волю та готовність приймати виклики, але можуть мати деякі труднощі у спілкуванні з іншими. Для успішної адаптації цих осіб може бути корисною психологічна підтримка та розвиток навичок спілкування та прийняття інших. Отримані показники показують достатньо високий рівень пристосування дауншифтерів до існування у суспільстві відповідно до вимог цього суспільства та з власними потребами, мотивами та інтересами.

На нашу думку, виявлений в групі піддослідних високий рівень ескапізму у дауншифтерів є свідченням їх тяжіння сховатися від жорсткої реальності у ілюзорному всесвіті. У психології ескапізм є особливою формою психологічного захисту і виникає в індивіда через незадоволеність певними аспектами життя. Характеризуючи прояви ескапізму у дауншифтерів, він виявляється у вигляді нехтування кар'єрою, матеріальним успіхом заради занурення у свої приватні інтереси та розглядається нами як форма втечі від стресу, тиску та повсякденної рутини.

### 2.3. Профілактика негативного дауншифтингу

Негативний дауншифтинг – це процес погіршення емоційного стану та психічного самопочуття людини, який може виникати внаслідок стресових ситуацій, невдач або втрат. Цей явище може призвести до втрати мотивації, падіння настрою та загального відчуття безсилля.

Профілактика негативного дауншифтингу полягає у формуванні умов життя, що забезпечують позитивну емоційну задоволеність життям. Це навіть набагато важливіше за формування умов раціональної задоволеності, і, як наслідок, добробуту людини. До можливих напрямів, що забезпечують таку профілактику, можна віднести: створення умов самореалізації людини; психотерапевтична робота з життєвими смислами; організація спеціальних заходів, що викликають та зберігають яскраві позитивні емоції та почуття; позитивний зворотний зв'язок у міжособовій взаємодії, надихаюче керівництво в управлінській взаємодії тощо.

Профілактика негативного дауншифтингу є дуже важливою для збереження психічного здоров'я та емоційної стабільності. Розглянемо деякі способи, які можуть допомогти у запобіганні цього явища:

1. Регулярна фізична активність. Вправи та спорт допомагають зменшити рівень стресу та покращити настрій.
2. Правильне харчування. Збалансована дієта може покращити емоційний стан та загальне самопочуття.
3. Ведення щоденника. Записування своїх думок та почуттів може допомогти виявити причини негативного дауншифтингу та знайти шляхи подолання.
4. Соціальна підтримка. Розмова з близькими або професіоналами може допомогти знайти вихід з складної ситуації та отримати підтримку.
5. Вивчення методів релаксації. Медитація, йога або дихальні вправи можуть допомогти заспокоїти нервову систему та покращити емоційний стан.

Психотерапія є потужним інструментом для допомоги людям з різними проблемами і труднощами, а однією з ключових тем, яку вона може допомогти

вирішити, є пошук і розуміння життєвих смислів. Життєві смисли – це глибокі переконання, цінності та цілі, які надають життю сенс і напрямок. Коли людина втрачає зв'язок зі своїми життєвими смислами, вона може відчувати втому, розчарування та пустоту.

Психотерапевти можуть допомогти клієнтам знайти свої життєві смисли, розкрити їх значення і вплив на їхнє психічне та емоційне становище. Одним з методів, які використовуються у психотерапії для роботи з життєвими смислами, є логотерапія, розроблена видатним австрійським психотерапевтом Віктором Франклом.

Логотерапія спрямована на пошук сенсу у житті, розвиток особистості та досягнення внутрішньої гармонії. Психотерапевт у цьому підході допомагає клієнту зрозуміти свої цінності, переконання та мотивацію, що допомагає їм знайти свої життєві смисли і визначити свої цілі.

Психотерапевтична робота з життєвими смислами може бути особливо корисною для людей, які пережили травматичні події, втрати або стикаються з депресією. Шлях до знаходження життєвих смислів може бути складним і болючим, але процес психотерапевтичної роботи дозволяє людині звернутися до свого внутрішнього світу і знайти новий спосіб сприйняття життя.

У психотерапевтичній роботі з життєвими смислами важливо створювати довірче середовище, де клієнт може вільно досліджувати свої почуття, думки та переконання. Психотерапевт повинен бути емпатичним і сприйнятливим до потреб клієнта, сприяючи їхньому особистісному росту та самовизначенню.

Отже, психотерапевтична робота з життєвими смислами може бути ефективним і цілющим процесом, який дозволяє людині знову з'єднатися з собою, знайти глибший сенс у житті та рухатися до гармонії і благополуччя.

Нами було розроблено програму профілактики дауншифтингу та психотерапевтичної роботи з життєвими смислами (табл.2.5):

**Таблиця 2.5**

## Програма профілактики дауншифтингу та психотерапевтичної роботи з життєвими смислами

| № | Заходи                                                                                                                                                                                                |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Індивідуальні консультації з психологом: під час таких консультацій людина може висловлювати свої страхи, сумніви та невпевненість, а також працювати над встановленням життєвих цілей та значущості. |
| 2 | Групові сесії: участь у групових сесіях дозволяє особі спілкуватися з іншими людьми, які можуть бути у схожій ситуації, обмінюватися досвідом та підтримувати один одного.                            |
| 3 | Тренінги з розвитку особистості: такі тренінги допомагають людині розвивати свої навички комунікації, самопізнання та саморозвитку.                                                                   |
| 4 | Техніки релаксації та медитації: вивчення та практика релаксаційних технік та медитації допомагають знижувати стрес, покращувати самопочуття та зосередження.                                         |
| 5 | Подолання негативних думок: робота з негативними думками та переконаннями допомагає людині змінити свою психологічну настанову на позитивну сторону.                                                  |
| 6 | Створення плану дій: спільно з психологом можна розробити конкретний план дій для досягнення поставлених цілей та визначення шляхів розвитку.                                                         |

Запропонована програма спрямована на покращення самопочуття та психологічного благополуччя людини, що схильна до дауншифтингу допомагаючи їй зберегти впевненість у собі та своїх можливостях, а також знайти життєвий смисл і задоволення в щоденному житті

Головні етапи реалізації програми профілактики дауншифтингу та психотерапевтичної роботи з життєвими смислами можуть бути наступними:

1. Діагностика та оцінка потреб: на цьому етапі проводиться аналіз психологічного стану людини, виявлення її потреб та проблем. Психолог спілкується з клієнтом, встановлює його мети та очікування від програми.

План дій: провести індивідуальну консультацію з клієнтом для визначення його потреб та цілей, скласти план роботи на основі отриманих даних.

2. Розробка програми та визначення методів роботи: на цьому етапі психолог розробляє індивідуальну програму роботи з клієнтом, включаючи методи та техніки, які будуть використовуватися для досягнення поставлених цілей.

План дій: розробити індивідуальну програму роботи з клієнтом, визначити методи та техніки, які будуть використовуватися під час сесій.

3. Реалізація програми: на цьому етапі проводяться індивідуальні консультації, групові сесії, тренінги та інші заходи згідно з розробленою програмою. Кожний клієнт працює над своїми проблемами та метами під керівництвом психолога.

План дій: провести плановані сесії з клієнтом, виконуючи заплановані завдання та вправи для досягнення поставлених цілей.

4. Моніторинг та оцінка результатів: на цьому етапі проводиться оцінка ефективності програми, а також збирання фідбеку від клієнтів щодо їх задоволеності та досягнутих результатів.

План дій: провести оцінку ефективності програми, зібрати фідбек від клієнтів та визначити подальші кроки для покращення результатів.

Кожен з цих етапів має свою важливу роль у реалізації програми та досягненні поставлених цілей. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного клієнта та адаптувати програму для досягнення оптимальних результатів.

Розробка програми індивідуальної роботи з клієнтом дауншифтером є важливим етапом у психотерапевтичному процесі (рис.2.3), оскільки дауншифтинг може супроводжуватися різними труднощами і викликами. Для ефективної роботи з таким клієнтом необхідно враховувати їхні потреби, можливості та індивідуальні особливості.

1. Оцінка потреб клієнта: першим кроком у розробці програми буде проведення детальної оцінки потреб та можливостей клієнта. Це може включати спостереження за їхньою поведінкою, спілкування з ними та їх близькими, а також вивчення їхньої історії та досвіду.

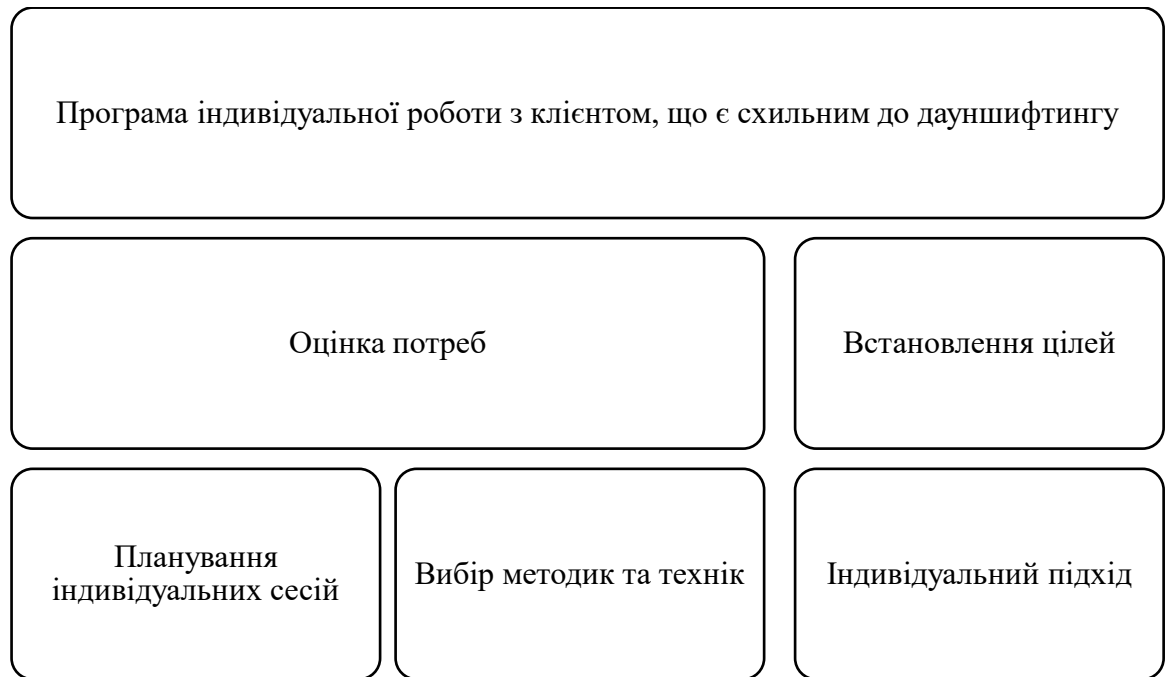


**Рис. 2.3. Структура програми індивідуальної роботи з клієнтами**

2. Встановлення цілей: На основі отриманих даних визначаються конкретні цілі, які клієнт хоче досягти під час роботи з психотерапевтом. Ці цілі повинні бути SMART: конкретними, вимірюваними, досяжними, реалістичними та часово обмеженими.

3. Планування індивідуальних сесій: На основі поставлених цілей розробляється план індивідуальних сесій з клієнтом. Важливо враховувати ритм сесій, їх тривалість та структуру, яка найбільше підходить для даного клієнта.

4. Вибір методик та технік: Для роботи з дауншифтером можуть використовуватися різноманітні методики та техніки, які спрямовані на подолання ескапізму, сприяють розвитку навичок саморегуляції, працюють з ціннісно-мотиваційною сферою особистості (наприклад, можна використовувати групову терапію, логотерапію, мистецтво-терапію, когнітивно-поведінковий підхід тощо).

Існує багато психотерапевтичних методик та технік, які можуть допомогти дауншифтерам подолати ескапізм, сприяти розвитку ціннісно-мотиваційної сфери та розвитку навичок саморегуляції негативних станів. Розглянемо більш детально деякі з них:

Логотерапія – це психотерапевтичний підхід, який базується на ідеї пошуку сенсу та значення у житті. Логотерапія допомагає людині знайти своє життєве покликання, зрозуміти свої цінності та мету, що може бути особливо корисним для тих, хто стикається з ескапізмом або почуттям втрати мотивації.

У роботі з дауншифтерами, які схильні до ескапізму та відчуття втрати мотивації, логотерапія може бути дуже ефективною. Вона допоможе їм знайти сенс у своєму житті, зосередитися на своїх цінностях та метах, а також розвинути внутрішню мотивацію та саморегуляцію.

Логотерапевтичні методи допомагають клієнту звертати увагу на позитивні аспекти життя, розвивати внутрішню силу та витримку, а також знаходити радість у простих речах. Цей підхід може сприяти покращенню самопочуття, збільшенню самовпевнення та покращенню загального стану клієнта.

Охарактеризуємо логотерапевтичні методи роботи з клієнтом:

- пошук життєвого сенсу: логотерапія підкреслює важливість пошуку життєвого сенсу у кожної людини. Психотерапевт сприяє клієнту в цьому пошуку шляхом допомоги у визначенні особистих цілей, цінностей та значущих аспектів життя.

- робота з внутрішніми конфліктами: логотерапія спрямована на вирішення внутрішніх конфліктів та розробку стратегій їх подолання. Психотерапевт допомагає клієнту виявити та зрозуміти причини конфліктів та шляхи їх розв'язання.

- стимулювання особистісного росту: логотерапія сприяє особистісному росту та розвитку клієнта шляхом підтримки його потенціалу

та можливостей. Психотерапевт допомагає клієнту розкрити свої можливості та досягти нових вершин.

Практичні вправи для логотерапевтичної роботи:

Лист до себе: клієнт пише лист самому собі, де відзначає свої досягнення, цілі та цінності. Це допомагає клієнту усвідомити свої сильні сторони та плани на майбутнє.

Життєва карта: клієнт створює карту свого життя, де вказує значущі події, цілі та цінності. Це допомагає клієнту зорганізувати свої думки та зорієнтуватися у власному житті.

Рефлексивний щоденник: клієнт веде щоденник, де записує свої думки, почуття та враження. Це допомагає клієнту зосередитися на власних емоціях та допомагає психотерапевту в аналізі прогресу.

Хоча ефективність логотерапії може варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей кожної людини, багато клієнтів відзначають позитивний вплив цього підходу на їхнє життя. Важливо пам'ятати, що успіх логотерапевтичного процесу залежить від співпраці між клієнтом та терапевтом, а також від глибини розуміння та прийняття клієнтом логотерапевтичних концепцій.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ): цей підхід допомагає клієнту розуміти та змінювати свої думки, переконання та поведінку, які сприяють ескапізму та негативним станам. Це може включати вправи на переоцінку ситуацій, розвиток нових навичок та стратегій поведінки.

Окреслимо методи роботи з клієнтом в рамках когнітивно-поведінкової терапії (КПТ):

– ідентифікація негативних мислень: психотерапевт сприяє клієнту у виявленні негативних мислень та переконань, які можуть призводити до негативних емоцій та поведінки.

– переоцінка і переформулювання: клієнт вчиться переоцінювати свої думки та переформулювати їх у більш позитивний спосіб. Психотерапевт допомагає клієнту змінювати шаблони мислення на більш конструктивні.

– вивчення поведінкових стратегій: клієнт навчається використовувати нові поведінкові стратегії, які сприяють досягненню поставлених цілей та покращенню самопочуття.

Практичні вправи для роботи з клієнтом в рамках КПТ:

Журнал негативних мислень: клієнт записує всі негативні думки, які приходять йому на думку, а потім разом з психотерапевтом аналізує їх та шукає альтернативи.

Позитивний список: клієнт створює список своїх позитивних якостей, досягнень та ситуацій, якими може пишатися. Це допомагає покращити самопочуття та позитивний настрій.

Експеримент з новою поведінкою: клієнт пробує новий спосіб поведінки в певних ситуаціях та разом з психотерапевтом аналізує результати цього експерименту.

Методика прийняття та зобов'язаностей (Acceptance and Commitment Therapy, АСТ): цей підхід спрямований на прийняття внутрішніх досвідів та зосередження на цінностях та цілях клієнта. Це допомагає розвивати мотивацію та саморегуляцію шляхом усвідомлення власних потреб і бажань.

Техніки медитації та майндфулнесу: медитація та практики майндфулнесу можуть допомогти клієнтам бути у присутності моменту, знизити стрес та покращити саморегуляцію, що може допомогти уникнути ескапізму та краще реагувати на негативні стани.

Емоційна регуляція: розвиток навичок емоційної регуляції, таких як виявлення та вираження емоцій, може допомогти клієнтам краще управляти своїми почуттями та уникати ескапізму.

Техніки дихання та релаксації: вправи з дихання та релаксації можуть допомогти знизити стрес, покращити саморегуляцію та зосередження.

Розглянуті вище методики та техніки можуть бути використані окремо або в поєднанні для досягнення кращих результатів у розвитку мотиваційної сфери, саморегуляції негативних станів та подолання ескапізму. Важливо пам'ятати, що кожна людина є унікальною, і психотерапевт повинен підбирати методики, які найкраще підходять для конкретного клієнта.

5. Індивідуалізація підходу: Кожен клієнт є унікальною особистістю, тому важливо індивідуалізувати психотерапевтичний підхід під їхні потреби та можливості. Слухати їхні потреби, реагувати на їх емоції та стимулювати їх до самовираження.

6. Оцінка та корекція: Постійна оцінка прогресу клієнта допомагає виявити успішно досягнуті результати та виявити області для подальшої роботи. При необхідності програма може бути скоригована для досягнення максимального ефекту.

Робота з дауншифтером може бути викликом для психотерапевта, проте з правильно спланованою програмою та індивідуалізованим підходом можна досягти значних результатів у розвитку та самореалізації клієнта.

Загальний підхід до профілактики негативного дауншифтингу полягає в усвідомленні людиною своїх емоцій, пошуку позитивних способів реагування на стресові ситуації та пошуку підтримки у важкі моменти. Важливо пам'ятати, що здоров'я психіки так само важливе, як і фізичне здоров'я, тому йому потрібно приділяти увагу.

## Висновки до Розділу 2

За результатами проведеного емпіричного дослідження було складено загальний психологічний портрет дауншифтерів: вони мають середню адаптивність, високий рівень самоприйняття та емоційної комфортності, середнє прийняття інших та високий рівень прагнення домінування. Це може вказувати на те, що ці особи мають сильну волю та готовність приймати

виклики, але можуть мати деякі труднощі у спілкуванні з іншими. Для успішної адаптації цих осіб може бути корисною психологічна підтримка та розвиток навичок спілкування та прийняття інших.

Отримані показники показують достатньо високий рівень пристосування дауншифтерів до існування у суспільстві відповідно до вимог цього суспільства та з власними потребами, мотивами та інтересами.

На нашу думку, виявлений в групі піддослідних високий рівень ескапізму у дауншифтерів є свідченням їх тяжіння сховатися від жорсткої реальності у ілюзорному всесвіті. У психології ескапізм є особливою формою психологічного захисту і виникає в індивіда через незадоволеність певними аспектами життя. Характеризуючи прояви ескапізму у дауншифтерів, він виявляється у вигляді нехтування кар'єрою, матеріальним успіхом заради занурення у свої приватні інтереси та розглядається нами як форма втечі від стресу, тиску та повсякденної рутини.

Загальний підхід до профілактики негативного дауншифтингу полягає в усвідомленні людиною своїх емоцій, пошуку позитивних способів реагування на стресові ситуації та пошуку підтримки у важкі моменти.

Профілактика негативного дауншифтингу полягає у формуванні умов життя, що забезпечують позитивну емоційну задоволеність життям. Це навіть набагато важливіше за формування умов раціональної задоволеності, і, як наслідок, добробуту людини. До можливих напрямів, що забезпечують таку профілактику, можна віднести: створення умов самореалізації людини; психотерапевтична робота з життєвими смислами; організація спеціальних заходів, що викликають та зберігають яскраві позитивні емоції та почуття; позитивний зворотний зв'язок у міжособовій взаємодії, надихаюче керівництво в управлінській взаємодії тощо.

## ВИСНОВКИ

1. Феномен дауншифтингу – це процес або явище, коли особа знижує свій рівень функціонування або досягнень у певних сферах життя, незважаючи на можливості для досягнення вищих результатів. Цей термін часто використовується в контексті осіб з високим потенціалом, які не реалізують свої можливості через різні причини.

2. Теоретичні підходи до дослідження дауншифтингу в психології включають гуманістичний, психодинамічний, соціально-психологічний та інші підходи, які дозволяють розглядати цей феномен з різних точок зору. Дослідження може проводитися за допомогою інтерв'ю, опитувань, спостережень, психологічного тестування, аналізу біографій та інших методів.

3. Дауншифтер – це сильна особистість, яка має такі внутрішні якості, як цілеспрямованість, незалежність і самовпевненість. Більшість людей живуть за стандартним сценарієм і не замислюються про те, що справжні цілі, мрії, бажання залишаються за кадром. Дауншифтери переступають страх - вони відмовляються від звичного способу життя. При тому, нерідко в результаті дауншифтингу виникає конфліктна ситуація з найближчим оточенням людини, яка її здійснює (родина, родичі, друзі, колеги по роботі).

4. Проведене інтерв'ю надало можливість виділення головних мотивів зміни життя в групі дауншифтерів:

Потреба у зміні свого життя, оскільки попередня робота та стиль життя не приносить задоволення або щастя.

Бажання спокою і гармонії: прагнення спокою, гармонії та розміреності в своєму житті, віддаючи перевагу простоті та натуральності.

Прагнення до самореалізації: бажання зосередитися на особистому розвитку, самовдосконаленні та виявленні своїх талантів у нових сферах діяльності.

Важливість емоційного благополуччя: більшість опитаних прийшли до того, що вважають своє емоційне благополуччя та психологічний комфорт більш важливими, ніж матеріальні блага або соціальний статус.

Бажання природного способу життя – дауншифтери можуть прагнути жити ближче до природи, використовуючи екологічно чисті продукти, займаючись фізичною активністю та проводячи час на свіжому повітрі.

У цілому визначено, що дауншифтери є людьми, які прагнуть змінити своє життя на більш спокійне, розмірене та гармонійне, зосереджуючись на особистому розвитку та емоційному благополуччі.

Результати проведеної діагностики виявили високий загальний рівень смисложиттєвої кризи в групі дауншифтерів. Отримані дані показують, що найбільш вираженими в групі дауншифтерів є криза смисловтрати з середнім показником  $22,73 \pm 1,22$  та криза безглуздості з високим показником  $19,9 \pm 2,96$ . Це свідчить про те, що поштовхом до дауншифтингу учасників групи стали втрата сенсу та значущості у своєму житті, а також почуття безглуздості або непевності у своїх діях та рішеннях.

В результаті аналізу нами було виділено головні причини смисложиттєвої кризи: втрати мотивації та інтересу до життя дауншифтерів:

Рутинність: постійне повторення однотипних дій та відсутність нових викликів можуть призвести до втрати інтересу до життя та бажанню змін.

Негативні події: стресові ситуації, втрата близьких чи невдачі можуть вплинути на психологічний стан та викликати втому.

Втрата сенсу: коли людина не бачить мети або сенсу у своїй діяльності, це може призвести до втрати мотивації.

Обрання дауншифтерами стратегії уходу може бути пов'язане з бажанням змінити середовище, знайти нові можливості для самореалізації, або просто вийти з зони комфорту та спробувати щось нове. Кожна статусна людина має свої унікальні причини та мотивації для кардинальної зміни стилю життя, втрати мотивації та обрання стратегії уходу.

Результати діагностики вказують на те, що дауншифтери можуть переживати внутрішні конфлікти та роздуми щодо свого місця у світі, своїх цінностей та цілей. Вони можуть шукати новий сенс життя, спробувати знайти гармонію та розуміння у своїй повсякденній діяльності. Результати діагностики також вказують на те, що дауншифтери знаходяться в пошуку нових шляхів самореалізації, особистого розвитку та змін у своєму житті. Вони бажають знайти новий шлях до щастя, задоволення та емоційного благополуччя через зміни у своєму способі життя та діяльності.

В результаті проведеної діагностики показників СПА нами було складено загальний психологічний портрет дауншифтерів: вони мають середню адаптивність, високий рівень самоприйняття та емоційної комфортності, середнє прийняття інших та високий рівень прагнення домінування. Це може вказувати на те, що ці особи мають сильну волю та готовність приймати виклики, але можуть мати деякі труднощі у спілкуванні з іншими. Для успішної адаптації цих осіб може бути корисною психологічна підтримка та розвиток навичок спілкування та прийняття інших. Отримані показники показують достатньо високий рівень пристосування дауншифтерів до існування у суспільстві відповідно до вимог цього суспільства та з власними потребами, мотивами та інтересами.

На нашу думку, виявлений в групі піддослідних високий рівень ескапізму у дауншифтерів є свідченням їх тяжіння сховатися від жорсткої реальності у ілюзорному всесвіті. У психології ескапізм є особливою формою психологічного захисту і виникає в індивіда через незадоволеність певними аспектами життя. Характеризуючи прояви ескапізму у дауншифтерів, він виявляється у вигляді нехтування кар'єрою, матеріальним успіхом заради занурення у свої приватні інтереси та розглядається нами як форма втечі від стресу, тиску та повсякденної рутини.

4. Робота з дауншифтером може бути викликом для психотерапевта, проте з правильно спланованою програмою та індивідуалізованим підходом

можна досягти значних результатів у розвитку та самореалізації клієнта. Розробка програми індивідуальної роботи з клієнтом дауншифтером є важливим етапом у психотерапевтичному процесі, оскільки дауншифтинг може супроводжуватися різними труднощами і викликами. Для ефективної роботи з таким клієнтом необхідно враховувати їхні потреби, можливості та індивідуальні особливості.

Засоби профілактики негативного дауншифтингу можуть включати психологічну підтримку, розвиток навичок управління стресом, позитивне мислення, постановку цілей та планування дій для досягнення їх. Також важливо створити сприятливе середовище для розвитку потенціалу та позитивних змін у житті особистостей, які можуть бути удалими до дауншифтингу.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васянович Г. П. Основи психології: навчальний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 114 с.
2. Веенховен Р., Аргайл М. Дауншифтинг та задоволення життям. Львів: Видавництво «Брама», 2020. 310 с.
3. Гавалешко О. М. Акмеологія з основами психології кар'єри: навчально-методичний посібник. Чернівці: Рута, 2004. 84 с.
4. Дрейк Дж. Дауншифтинг. Харків: Книжковий клуб: Клуб сімейного дозвілля, 2017. 300с.
5. Єрмакова С.Н. Дауншифтинг: соціально-психологічний феномен. *Моніторинг товариств. думки: економ. та соціал. зміни.* 2012. №6. С.97–107.
6. Ілсе Санд. Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття. Харків: Книжковий клуб: Клуб сімейного дозвілля, 2019. 190с.
7. Калмикова Л.О., Хомич Г.О. Розвиток особистості у різних умовах соціалізації: колективна монографія. Київ: Видавничий дім «Слово», 2016. 472 с.
8. Калька Н.М. Психологічні характеристики дауншифтингу як соціально-психологічного феномену *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна.* 2014. Випуск 2. С. 200-208.
9. Карнегі Д. Як подолати неспокій і почати жити. Київ: КМ Букс, 2022. 365с.
10. Католик Г. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2022. 158 с.
11. Кацавець Р.С. Психологія особистості. Навчальний посібник. Київ: Алерта. 2021. 134 с.

12. Козловський І. Людина на перехресті. Роздуми про екзистенційний інтелект. Львів: Колесо життя, 2023. 274с.
13. Котляров О.В. Дауншифтинг без екстриму: криза на піку кар'єри . Львів: Брама, 2015. 168с.
14. Кравець Р. С. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2022. 368 с.
15. Крокер Дж., Парк Л. Дауншифтинг та самооцінка: дослідження. Харків: Фоліо, 2022. 240 с.
16. Лісова Є.В. Дауншифтинг: стратифікаційні ефекти. URL: <http://ecsoc.msses>
17. Ліфарєва Н. В. Психологія особистості: навч.посібник для студентів ВНЗ. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 240 с.
18. Макєєва С. Дауншифтинг, або як працювати з насолодою, не залежати від пробок і займатися тим, чим хочеться. Харків: Книжковий клуб: Клуб сімейного дозвілля, 2011. 256с.
19. Максименко С. Д. Загальна психологія: підручник. Вінниця: Нова книга, 2006. 540 с.
20. Маноха І. П. Психологія потаємного Я: монографія. Київ: Поліграфкнига, 2001. 448 с.
21. Мельничук О.Б., Пасічняк Р.Ф. Психологія особистості: Хрестоматія. Київ: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 532 с.
22. Мольфар І Даарія Карпатські Тотальний Дауншифтинг або Повний Апгрейд. Львів: Саммит-Книга, с. 216
23. Москалець В. П. Психологія особистості:підручник, 3-тє вид., перероб., доповн. Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 364 с
24. Овечкіна Я.В. Дауншифтинг як прояв соціального ретретизму. *Соціал.-економ. явища та процеси*. 2013. №8. С.168–172.

25. Папуча М. В., Наконечна М. М. Теоретичні основи психології особистості: навч. посіб. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 60 с.
26. Прихідько А.І. Дауншифтинг як соціально-психологічний феномен.. URL:<http://psystudy>.
27. Приходько О.І. Дауншифтинг як соціально-психологічний феномен. URL: <http://psystudy>
28. Райан Р., Деці Е. Психологічні наслідки дауншифтингу: огляд літератури. Чернівці: Видавництво «Психологічний світ», 2021. 150 с.
29. Рікель А. М., Когель Д. Д. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери дауншифтерів. *Питання психології*. 2015. №6. С.84–94.
30. Саннікова О.П. Пролонгований підхід до дослідження детермінаційних процесів. Одеса: Каравела, 2007. 154с.
31. Столяренко О. Б. Психологія особистості: Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
32. Стюарт-Браун С., Паттерсон Ф. Вплив довншифтингу на психічне здоров'я: якісне дослідження. Одеса: Видавництво «Каравела», 2020. 201 с.
33. Сучасний дауншифтинг. URL: <http://poznala.ru/psihologiya/daunshifting-cto-eto.html>
34. Трухан О. Психологія дауншифтингу: сутнісні та причинні аспекти *Філософія. Психологія*. 2018. № 1. С. 130-134.
35. Фолкман С., Лазарус Р. Вплив дауншифтингу на психічне здоров'я: роль стресу. Київ: Освіта, 2018. 198 с.
36. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Книжковий клуб: Клуб сімейного дозвілля, 2021. 400с.
37. Фредріксон Б., Любомирська С. Роль соціальної підтримки у благополуччі дауншифтерів. Харків: Фараон, 2023. 180 с.
38. Холліс Дж. Перевал у середині шляху. Як подолати кризу середнього віку та знайти новий сенс життя. Київ: видавництво Р. Бурлаки, 2023. 398с.

39. Шахова О.Г. Соціальна психологія особистості: Навчальний посібник. Харків: «Контраст», 2019. 116 с.
40. Яцевич О. Є. Дауншифтинг: від історії до сучасності. *Теорія та практика соціал. розвитку*. 2015. №9. С. 184–186.
41. Becker, Joshua. "The More of Less: Finding the Life You Want Under Everything You Own." 2020. P. 180-236.
42. Brown, E. "Psychological Motivations for Downshifting: An Exploratory Study of Values and Beliefs". 2017. 140p.
43. Davis, L. "The Role of Social Support in Downshifting: A Study of the Impact of Social Networks on Psychological Adjustment". 2019. P. 101-144.
44. Downshifting: An Exploration of Motivations, Quality of Life, and Environmental Practices. *Sociological Forum* 28(4) December 2013. P. 122-160.
45. Johnson, M. "Downshifting and Mental Health: A Comparative Analysis of Psychological Well-being Among Downshifters and Non-Downshifters". 2020. 158p.
46. Kondo, Marie. "The Life-Changing Magic of Tidying Up: The Japanese Art of Decluttering and Organizing." 2022. P. 48-77.
47. Nicodemus, Ryan, and Millburn, Joshua. "The Minimalists: Essential Essays." 2022. P. 46-63.
48. Smith, J. "Downshifting and Identity Formation: A Longitudinal Study of Personal Growth and Transformation". 2019. 122p.
49. Thompson, E. "Psychological Resilience Among Downshifters: A Longitudinal Study of Coping Strategies and Adaptation to Lifestyle Changes". 2014. 136p.
50. White, S. "The Psychology of Downshifting: A Qualitative Study of the Phenomenon and Its Impact on Well-being". 2021. 149p.
51. Wilson, R. "Downshifting and Self-Concept: An Examination of the Relationship Between Downshifting Practices and Self-Identity". 2022. P. 35-67.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

**Результати діагностики за тестом «Диференціальний  
опитувальник смисложиттєвої кризи» (ОСЖК-Д)»**

| №  | Криза<br>безглуздості | Криза<br>смиловтрати | Криза<br>нереалізованості | Загальний рівень<br>смисложиттєвої кризи |
|----|-----------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------------------|
| 1  | 20                    | 23                   | 18                        | 61                                       |
| 2  | 22                    | 24                   | 8                         | 54                                       |
| 3  | 20                    | 22                   | 18                        | 60                                       |
| 4  | 24                    | 22                   | 15                        | 61                                       |
| 5  | 18                    | 24                   | 10                        | 52                                       |
| 6  | 16                    | 23                   | 12                        | 51                                       |
| 7  | 23                    | 20                   | 8                         | 51                                       |
| 8  | 22                    | 24                   | 8                         | 54                                       |
| 9  | 18                    | 22                   | 16                        | 56                                       |
| 10 | 20                    | 23                   | 12                        | 55                                       |
| 11 | 18                    | 24                   | 10                        | 52                                       |
| 12 | 14                    | 24                   | 14                        | 52                                       |
| 13 | 20                    | 23                   | 15                        | 58                                       |
| 14 | 22                    | 24                   | 8                         | 54                                       |
| 15 | 20                    | 22                   | 5                         | 47                                       |
| 16 | 24                    | 22                   | 15                        | 61                                       |
| 17 | 18                    | 24                   | 10                        | 52                                       |
| 18 | 19                    | 23                   | 11                        | 53                                       |
| 19 | 20                    | 23                   | 18                        | 61                                       |
| 20 | 22                    | 24                   | 8                         | 54                                       |
| 21 | 20                    | 22                   | 18                        | 60                                       |
| 22 | 24                    | 22                   | 15                        | 61                                       |
| 23 | 18                    | 23                   | 6                         | 47                                       |
| 24 | 16                    | 23                   | 12                        | 51                                       |
| 25 | 23                    | 20                   | 8                         | 51                                       |
| 26 | 16                    | 24                   | 8                         | 48                                       |
| 27 | 18                    | 22                   | 16                        | 56                                       |
| 28 | 24                    | 20                   | 12                        | 56                                       |
| 29 | 20                    | 24                   | 9                         | 53                                       |
| 30 | 18                    | 22                   | 13                        | 53                                       |