

ДАУНШИФТИНГ КАК СТРАТЕГИЯ СОВЛАДАНИЯ С КОММУНИКАТИВНЫМИ НАГРУЗКАМИ В СОВРЕМЕННОМ ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ

А. И. Тарелкин

Белорусско-Российский университет, Могилев

Исследована проблема дауншифтинга в современном информационном обществе, в качестве причины которого рассмотрен синдром выгорания. Приведено различие трех психических состояний: изоляции, одиночества, уединения. Уединение рассмотрено как эффективная стратегия совладания с коммуникативными нагрузками в современном обществе.

Согласно теории социальной стратификации общество делится на иерархически расположенные в вертикальном порядке социальные слои (страты) (К. Маркс, Э. Гидденс, М. Вебер, П. Сорокин). Выделяют различные критерии социальной стратификации: уровень доходов, уровень образования, престиж профессии, наличие (отсутствие) властных полномочий. Человек всю жизнь стремится повысить свой социальный статус, получая образование и затем продвигаясь по карьерной лестнице. Повышение социального статуса и восходящая вертикальная мобильность рассматриваются как норма социализации. Современное общество можно охарактеризовать как индустрию успеха. Понижение своего статуса часто воспринимается как личная трагедия и ведет к негативным личностным образованиям (заниженной самооценке, негативной «Я-концепции», депрессии, глубокому внутриличностному ролевому конфликту). В качестве примера можно привести самоубийство российского олигарха Б. Березовского после судебных тяжб, потери значительной части состояния, ухода из большой политики.

Однако сегодня распространение получает обратная тенденция (особенно в западных странах) – движение «дауншифтинг». Это понятие происходит от двух английских слов *dawn* и *shift*, что в переводе означает «движение (скольжение) вниз» (точнее, «переключение на нижнюю передачу»). Речь идет о стратегии поведения людей, которые сознательно отказываются от высокооплачиваемой работы и комфортной жизни в мегаполисе в пользу менее престижной, но более спокойной работы и (очень часто) жизни в сельской местности, посвящая себя общению с семьей и природой.

Существуют различные версии авторства термина «дауншифтинг». По одной из версий это понятие впервые употребила американская журналистка С. Б. Бреатна, по другой – руководитель нью-йоркского Института по изучению трендов Дж. Селенти. Широкое распространение термин получил после выхода книги Э. Солтсмен «Дауншифтинг: достижение нового успеха на пониженной передаче» (1990 г., США) [1].

Согласно опросам в 1995 г. дауншифтерами назвали себя 28 % населения США, а результаты национального обследования Великобритании, проведенного Британским бюро маркетинговых исследований в 2003 г., позволили исследователям говорить о 25 % доле дауншифтеров в стране [2]. Хотя явление дауншифтинга не новое, но именно на сегодняшний день можно говорить о появлении новой социальной страты «дауншифтеры». Свое распространение дауншифтинг получает и в белорусском обществе. Современные белорусские СМИ охотно и с интересом рассказывают о людях, добровольно отказавшихся от благ цивилизации и переехавших жить и работать в сельскую местность.

Выделяют пассивный и активный дауншифтинг. Первый связан со сменой вида деятельности и места жительства без сочетания с политической и социальной активностью: человек живет для себя и своей семьи. Второй связан с определенной политической манифестацией (прежде всего с распространенными на Западе экологическим движением и идеологией антиглобализма).

Одной из причин дауншифтинга является синдром эмоционального выгорания. Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова определяют синдром выгорания как «феномен личностной деформации ... многомерный конструкт, набор негативных психологических переживаний, связанных с продолжительными и интенсивными межличностными взаимодействиями, отличающимися высокой эмоциональной насыщенностью или когнитивной сложностью. Это ответная реакция на продолжительные стрессы межличностных коммуникаций» [3]. Синдром эмоционального выгорания переживают представители коммуникативных профессий: учителя и преподаватели, медицинские работники, социальные работники, священнослужители, актеры, психотерапевты и т. д. Интенсивное контактирование с другими людьми требует от специалиста эмоциональной отдачи, но со временем наступает момент, когда работнику отдавать уже нечего. Тогда человек хочет минимизировать общение и начинает халатно и попустительски относиться к выполнению своих должностных обязанностей.

В работе [3] выделены следующие симптомы эмоционального выгорания: снижение мотивации к работе; резко возрастающая неудовлетворенность работой; потеря концентрации и увеличение ошибок; возрастающая небрежность во взаимодействии с клиентами; игнорирование требований к безопасности и процедурам; ослабление стандартов выполнения работы; снижение ожиданий; нарушение крайних сроков работ и увеличение невыполненных обязательств; поиск оправданий вместо решений; конфликты на рабочем месте; хроническая усталость; раздражительность, нервозность, беспокойство; дистанцирование от клиентов и коллег; увеличение абсентизма.

Существуют две точки зрения на динамику переживания синдрома эмоционального выгорания. Первая: если у человека появились симптомы эмоционального выгорания, то он «выгорит» до конца. И вторая: эмоциональное выгорание – это обратимый процесс; если работник заметил симптомы выгорания, то он может с ним совладать.

Согласно экзистенциальной трактовке синдром эмоционального выгорания связан с потерей смысла в профессиональной деятельности. А. Лэнгле утверждает: «За синдромом выгорания стоит двойная бедность отношений: внешних – с другими людьми и деятельностью и внутренних – с самим собой и собственной экзистенциальностью. Как следствие – пустота и раздражительность. ... Синдром выгорания – это счет, который предъявляет психика за уже давно отчужденную, бедную отношениями жизнь» [4]. В. Франкл описывал, что самым несчастливым днем для современного человека, живущего в большом городе, является воскресенье: исчезает привычная рабочая суeta и человек не знает, что делать наедине с самим собой [5]. Современные информационные коммуникативные технологии часто лишь увеличивают количество не приносящих удовлетворения контактов при и без того интенсивной жизни в мегаполисе. Так, современные подростки и юноши зачастую имеют в социальных сетях более 100, а то и более 500 «друзей», однако, как правило, эти контакты весьма поверхностны и неустойчивы. Много друзей быть не может, так как дружба предполагает высокую степень глубины отношений и эмоциональной отдачи [6].

Дауншифтинг выступает как стратегия преодоления возникших коммуникативных нагрузок в современном информационном обществе: потеряв смысл в работе, осуществив переоценку ценностей, человек решается на смену вида деятельности и места жительства.

Нужно различать три психических состояния:

- изоляцию (принудительное внешнее физическое ограничение контактов с другими людьми);
- одиночество (тягостное психическое состояние, трудность общения);
- уединение (добровольное ограничение контактов с другими людьми без негативных переживаний).

Понятие *изоляция* используется для характеристики положения заключенного. «Самоизоляция» – именно этот термин сегодня используется для описания физического ограничения контактов в условиях пандемии коронавируса. *Одиночество* обычно воспринимается негативно как трудность общения [7]. Человек боится одиночества. К *уединению* человек стремится добровольно. Слово «одиночество» происходит от слова «один», слово «уединение» – от слова «един», т. е. в согласии с самим собой. Известный скульптор Э. Неизвестный, оказавшись в эмиграции в США, сжег все визитки, которые у него были: многочисленные контакты мешали ему сосредоточиться на творчестве. Подлинное творчество невозможно без уединения.

Человек в уединении не чувствует себя одиноким. Одиночество человек может переживать и в мегаполисе, находясь среди многих людей. И, наоборот, даже один глубокий контакт делает человека не одиноким: живя в глухой деревне, человек может не переживать одиночества. Философ М. Бубер говорит о двух типах отношений: «Я-Он (Она)» (пример поверхностных контактов) и «Я-Ты» (пример глубоких отношений) [8].

Практика уединения имеет глубокое основание в мировых религиях (христианстве, буддизме). Часто монахи брали на себя обет молчания и уходили жить подальше от монастыря в скит. Проведя долгое время в уединении, «истосковавшись» по общению, человек начинает осознавать ценность каждого Другого и каждой Встречи. Уединение дарит любящее отстранение.

Современные информационно-коммуникационные технологии ведут, с одной стороны, к тому, что на сегодняшний день, даже будучи в самом отдаленном месте, человек имеет возможность общаться с другими людьми (для полного уединения придется отключить все гаджеты). С другой стороны, эти же технологии предоставляют практически неограниченные возможности для самосовершенствования и самореализации при внешнем отстранении от социума.

Распространение современных информационно-коммуникационных технологий ведет к тому, что человек становится легкой «добычей», объектом манипулирования со стороны привилегированных слоев общества (достаточно направить в нужное русло информационные потоки). Поэтому важно иметь достаточно высокий уровень рефлексивности, чтобы не стать объектом манипулятивного воздействия. Это и достигается через некую отстраненность в уединении при активном критическом мышлении.

Таким образом, дауншифтинг выступает как добровольное стремление к уединению при большом количестве поверхностных контактов в межличностном общении в условиях распространения современных коммуникативных технологий. Дауншифтинг подсказывает стратегию совладания с коммуникативным стрессом – необходимость уединения. Человеку одновременно необходимы и Другой, и возможность уединиться. Данная потребность – признак психического благополучия. За Встречами нужно уединение, за уединением – новые Встречи.

Список литературы

1. Шипулина, Н. Б. Социальные и культурно-антропологические аспекты дауншифтинга [Электронный ресурс] / Н. Б. Шипулина, Н. С. Цыбко. – Режим доступа: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_34856262_83948647.pdf. – Дата доступа: 31.07.2021.
2. Лисова, Е. В. Дауншифтинг: стратификационные эффекты [Электронный ресурс] / Е. В. Лисова. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/daunshifting-stratifikatsionnye-effekty/viewer>. – Дата доступа: 31.07.2021.
3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика : практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М. : Юрайт, 2017. – 343 с.
4. Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с точки зрения экзистенциального анализа [Электронный ресурс] / А. Лэнгле. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/authors/x179.htm>. – Дата доступа: 15.05.2017.
5. Франкл, В. Человек в поисках смысла : сборник : пер. с англ. и нем. ; общ. ред. Л. Я. Гозмана и Д. А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1990. – 368 с.
6. Юркова, Е. В. Проявление социальных представлений о дружбе в межличностных отношениях : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Е. В. Юркова ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб., 2004. – 21 с.
7. Куницына, В. Н. Трудности межличностного общения : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / В. Н. Куницына. – СПб., 1991. – 359 л.
8. Бубер, М. Два образа веры / М. Бубер. – М. : Республика, 1995. – 464 с.