

УДК 159.9.019.4:001.8(045)

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.23>

Чугуєва Інна Євгенівна,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін

Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова

ORCID ID: 0000-0003-0030-0428

Мороз Руслана Анатоліївна,

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник

Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи

Національної академії педагогічних наук України

ORCID ID: 0000-0001-9776-491X

ЖИТТЄВА ФІЛОСОФІЯ «SLOW LIFE» ЯК ЧИННИК БЕЗПЕЧНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ

LIFE PHILOSOPHY "SLOW LIFE" AS A FACTOR OF A SAFE PSYCHOLOGICAL SPACE OF PERSONALITY

Стаття присвячена психологічним маркерам життєвої філософії «Slow Life», яка з'явилася і розповсюджується у соціальному світі в багатьох країнах. Ця життєва філософія набула значущості і виступає як сучасний соціальний тренд в період пандемії COVID-19. Вона являє собою цілісний комплекс, який включає в себе певний спосіб життя, психологічні установки, цінності, переконання, патерни поведінки тощо.

Йдеться про завдання, що постає перед сучасною особистістю у пошуку нової життєвої філософії, яка призвана зменшити тиск соціуму на особистість, зберігаючи при цьому цінність матеріальної складової життя. Одним з таких пошуків є поява життєвої філософії «Slow Life», що зосереджує увагу на більш збалансованому підході до життя, в якому має цінність фінансова стабільність людини, власний індивідуальний досвід, вміння насолоджуватися моментом життя «тут і зараз».

Проведено емпіричне дослідження психологічних маркерів життєвої філософії «Slow Life» в групі людей, які застосовують її принципи у повсякденному житті та використовують їх у вигляді особистісних настанов, установок, патернів поведінки. Аналізуючи дані дослідження схильності до використання елементів життєвої філософії «Slow Life» серед молоді, варто відзначити: майже половина досліджуваних виявила високий рівень та більше третини опитаних відзначаються низьким рівнем застосування концепцій філософії «Slow Life». Респонденти, що дотримуються принципів життєвої філософії «Slow Life», демонструють більш високі показники мотивації, психологічного благополуччя та його складових, вони менш схильні до емоційного вигорання, психологічного стресу та прояву негативних психічних станів на статистично значущому рівні. Це свідчить, що життєва філософія «Slow Life» може вважатися чинником формування більш безпечного психологічного простору для особистості в сучасних умовах глобальних викликів. Розповсюдження життєвої філософії «Slow Life» серед молодих людей також говорить про те, що вона може вважатися соціальним трендом, який впроваджує в суспільство нові принципи ставлення до життя і до особистості у перспективі.

Ключові слова: *Slow Life, життєва філософія, психологічний простір, глобальні виклики, психологічне благополуччя, стрес, емоційне вигорання.*

The article deals with the psychological markers of the Slow Life philosophy, that has emerged and unfold within the social world in many countries. This philosophy of life has gained importance and acts as a contemporary social trend throughout the COVID-19 pandemic. This philosophy of life could be a holistic complex, as well as an explicit manner of life, psychological attitudes, values, beliefs, patterns of behavior, and so forth.

It's the task of the modern individual to search a replacement philosophy of life. This philosophy is meant to scale back the pressure of society on the individual, whereas protective the worth of the material part of life. One of such search is that the emergence of the Slow Life philosophy, which focuses on a balanced approach to life, within which the worth is the money stability of the person, his own individual experience, the power to relish the instant of life here and now.

An empirical study of psychological markers of life philosophy "Slow Life" in a group of people who apply its principles in everyday life and use them in the form of personal guidelines, attitudes, patterns of behavior. This article presents results of the conducted inquiry of psychological options of Slow Life philosophy in young people. Analyzing the information of the research

of propensity to use parts of Slow Life philosophy among young people, it ought to be noted: virtually half of the respondents disclosed a high level and quite a 3rd of the respondents have an occasional level of application of Slow Life philosophy concepts. Respondents adhering to the principles of Slow Life philosophy demonstrate higher indicators of motivation, psychological well-being and its components; they're less inclined to emotional burnout, psychological stress and manifestation of negative mental states at a statistically important level. this will testify that Slow Life philosophy of life is thought-about as an element of formation of safer psychological space for a personal in modern conditions of worldwide challenges. Also, the unfold of "Slow Life" life philosophy among young people indicates that it is thought-about as a social trend, that introduces new principles of perspective to life, to the individual within the long run.

Key words: *Slow Life, life philosophy, psychological space, global challenges, psychological well-being, stress, emotional burnout.*

Актуальною темою сучасних психологічних досліджень часто виступає проблема вибору людиною її життєвого стилю. Тему вибору життєвого стилю вивчає як загальна психологія, психологія особистості, психологія розвитку, вікова психологія тощо. Розвиток особистості ставить перед психологією завдання – враховувати, при вивченні конкретної особистості та суспільства в цілому, соціальні, демографічні, економічні, біографічні, суб'єктивно-екзистенціальні фактори її життя.

У зв'язку з пандемією значно підвищився інтерес до вивчення таких понять як: «життєвий шлях людини», «життєва філософія», «стратегії життя», «життєві цінності», «життєвий стиль», «життєвий простір». Загострення даної проблематики пов'язано зі змінами життєвої реальності людини у глобальному вимірі та у координатах життєвого шляху конкретної особистості.

У сучасній психологічній літературі всі ці поняття перетинаються між собою і створюють певні інтеграції, наприклад життєва спрямованість, сенс життя, життєва філософія, лінія життя, життєвий досвід, а це в свою чергу можна інтегрувати в поняття «життєвий стиль людини». Проблеми, пов'язані з аналізом поняття «життєвий стиль людини», в свою чергу тісно переплетені з соціальними, економічними та історичними процесами в суспільстві [16].

Однією із провідних складових поняття життєвий шлях людини – є її життєва філософія. Життєва філософія – це в першу чергу, спосіб інтерпретації людиною того, що з нею відбувається, це особлива форма саморефлексії, результатом якої є відповідь людини на не прості запитання: «заради чого я живу?», «в чому полягає моє призначення у житті?», «як мені організувати власне життя?». Відповіді на дані питання можуть викликати у людини як відчуття осмисленості, цілісності, впевненості, або навпаки, відчуття безцільності, безглуздості, безпорадності. Змістовним наповненням життєвої філософії виступає життєва позиція, життєві принципи, життєва концепція, життєве кредо та життєві переконання. Саме в їхньому взаємозв'язку розкривається цілісність життєвої

філософії. Отже, життєва філософія – це з одного боку достатньо стійка система поглядів, а з іншого боку, динамічна спрямованість свідомості особистості, що прагне до самоідентифікації.

Кінець XX і початок XXI сторіччя можна визнати періодом розквіту життєвої філософії успіху. У постіндустріальному суспільстві працюючи поза нормою часу та роботу без певних соціально-економічних гарантій часто називають «щурячі перегони», тобто – спосіб життя, в якому люди втягуються в жорстку конкурентну боротьбу, гонитву за досягненнями, не шкодуючи ані фізичного, ані психологічного здоров'я. Іншими словами, участь у «щурячих перегонах» – це життєва філософія, центром якої часто виявляються матеріальні здобутки людини, до яких вона прагне, в протизвагу психологічному, моральному, етичному та фізичному благополуччю [12].

Як свідчать дослідження Prodoscore, у 2020 році під час пандемії коронавіруса рівень продуктивності під час дистанційної роботи збільшився на 5% – за рахунок того, що люди працювали на вихідних. У порівнянні з 2019 роком, працездатність збільшилась на 42% в суботу і на 24% – в неділю [11]. Вплив з боку інтернет-простору і соціальних мереж, нові обов'язки, внутрішній потяг до продуктивності та загальне відчуття незахищеності – всі ці чинники порушили баланс між сферою професійних та особистих інтересів. Вимушена виснажлива участь у гонитві за досягненнями підштовхує багатьох людей переглянути власне ставлення до праці, діяльності, взагалі до життя і поставити питання: «як ми можемо уповільнити цю вимушену швидкість?».

У зв'язку з цим легко спадають на думку такі кліше, як «*carpe diem*» (лови момент), «*hakuna matata*» (без турбот) та «*live in the here and now*» (жити тут і зараз). Проте, реалії життя підштовхують людину розвивати уміння зосереджуватись не лише на моменті «тут і зараз», йдеться про пошук нової життєвої філософії, що має зменшити тиск соціуму на особистість без знецінення матеріальної складової життя. Одним із таких підходів є життєва філософія «Slow Life» (англ. повільне

життя), вона дозволяє зосереджувати увагу на більш збалансованому підході до життя, в якому має цінність фінансова стабільність, матеріальний добробут в рамках розумного споживання, цінність власного досвіду проживання подій, почуттів тощо та насолода моментом «тут і зараз» [4; 15].

Важливий внесок у дослідження життєвої філософії «Slow Life» зробили такі науковці, як С. Andrews [3], С. Honore [6]. Дали теоретичне обґрунтування поняття даної життєвої філософії такі науковці як: М. Miele [9], S. Pink [10], W. Parkins [8], G. Craig [8]. S. Radstrom [12], Щорічно у США відбуваються саміти «Slow Living Summit», де з 2011 року обговорюються різноманітні аспекти та актуальні питання цього соціального напрямку.

Засади життєвої філософії «Slow Life» були вперше сформульовані в суспільному активістському русі «slow food», який у 1986 році виступив проти відкриття закладу швидкого харчування «Макдональдс» у Римі (Італія). В той час цей рух зосереджувався лише на аспектах їжі, початкова мета якого полягала у відстоюванні національних традицій, пов'язаних з культурою вжитку їжі [2].

Життєва філософія «Slow Life» своїм корінням уходить в культурні традиції і цінності різних етносів, релігійних та філософських напрямів, які сторіччями відбудовувалися у суспільній свідомості й базувалися на природних ритмах. Так, наприклад, Епікурейці проголошували принцип «carpe diem», що означає насолоджуватися миттю швидкоплинного життя, а для щастя може бути достатнім задоволення не багатьох потреб. Буддисти сповідують ідею «mindfulness», що розглядає усвідомленість, як невід'ємну частину духовного розвитку. Фіни сповідують «sisu», це слово-символ, що об'єднує поняття фізичного та духовного благополуччя. Японці мають філософію «ikigai», яка допомагає знаходити задоволення, радість та усвідомленість у повсякденних справах. Датчани сповідують «hygge», що означає поєднання благополуччя, задоволеності, затишку та комфорту. Шведи мають «lagom», філософію, що заохочує людину насолоджуватися життям у всіх його проявах, робити те, що приносить радість і дійсно важливо для людини. У китайців є філософія «tǎng píng», що полягає в умінні знайти порятуюнок від тиску суспільства та возвеличує суб'єктивність людини.

Розуміння життєвої філософії «Slow Life» спочатку спрямовувало увагу на певну категорію людей, які з об'єктивних причин не можуть дозволити собі взяти участь в конкурентній боротьбі, у гонитві за успіхом. В той час як сьогоднішні

уявлення про уповільнений спосіб життя розглядають і відстоюють інтереси всіх людей, наголошуючи на цінності насамперед психологічного комфорту, безпеки, гармонії, і водночас безглуздості досягнень заради досягнень.

Сучасне уявлення про життєву філософію «Slow Life» має в основі модель повільного життя у XXI столітті, яка була запозичена з корпоративної філософії підприємства «Six Senses Resorts and Spas». Розшифровувати поняття «Slow Life» сьогодні пропонується не просто як «Повільне життя», а як аббревіатуру комплексу наступних понять: SLOW – Sustainable (стійкий), Local (локальний), Organic (органічний), Wholesome (корисний), LIFE – Learning (навчання), Inspiring (надихаючий), Fun (веселий), Experiences (досвід) [13].

Дана життєва філософія полягає не в тому, щоб робити все на «швидкості равлика» чи витіснити потребу досягати успіху у житті, наприклад в кар'єрі. Мається на увазі перш за все прагнення виконувати будь-яку діяльність з індивідуальною швидкістю, не поспішаючи за світовим трендом на тотальну, абсолютну продуктивність та не втрачаючи якості виконуваних завдань і результативності вирішуваних задач. Тобто, робити все якомога краще, а не якомога швидше, відчуваючи спокій і впевненість, а не нервову напругу і тиск [7].

«Slow life» – це своєрідна культура уповільнення ритму життя та пошуку балансу у різних його сферах. Один із видатних послідовників життєвої філософії «Slow Life» Карл Оноре, висловився в своїй книзі «Без метушні. Як перестати поспішати і почати жити»: «Поспішати потрібно, тільки коли це необхідно, мета – це знайти свій власний ідеальний темп» [6].

На думку дослідників, життєва філософія «Slow Life» має перспективи у покращенні якості життя людини, в тому числі: збільшення суб'єктивних показників щастя, насолода простими речами, зменшення рівня стресу, покращення емоційного стану, позитивне сприйняття часу та концентрація на діяльності, яка гарантує не тільки фінансову стабільність, а й емоційне задоволення [1; 15].

Життєва філософія «Slow Life» може стати одним з ефективних засобів організації часу, створення безпечного психологічного простору. Її реалізація може відкрити більше можливостей для відновлення психологічних ресурсів особистості [14].

Про актуальність вивчення проблеми «Slow Life» також свідчать результати аналізу «Catalyst», які демонструють, що більшість працівників відчувають стрес у чотирьох основних життєвих сферах: міжособистісні проблеми, безпека робочого середовища, стрімкі зміни пов'язані з робо-

тою та особистим життям». Замість того, щоб якісно проводити час, насолоджуватись життям та прагнути до психологічного благополуччя, люди витрачають свій вільний час на вирішення робочих питань і при цьому намагаються прискорити цей процес. Таким чином, у вихідні дні людина відчуває подвійне напруження, з одного боку, від завдань, які треба виконати і напруження від намагання зробити це якомога швидше, щоб зберегти рештки вільного часу [5].

Але стрес пов'язаний не тільки з об'єктивними факторами дійсності та з неможливістю людини пристосуватися до них. Також вагомий вплив мають різноманітні штучні обмеження, які створюють підґрунтя для тривожності, фрустрації, зниження мотивації, ригідності, професійного та емоційного вигорання, психофізичної перевтоми та зниження рівня психологічного благополуччя, а також можуть призводити до агресивності у поведінці. Вважається, що стрес, тривожність, напруженість та виснаження є результатом втрати людиною почуття контролю над власним життям або відчуття відсутності контролю над тим, що для неї важливо, таким чином, втрачається безпечність життєвого простору людини в широкому смислі цього поняття.

Відчуття задоволеності життям викликають не зовнішні обставини, а ідеї, думки, погляди, що формують життєву філософію людини та піддаються трансформації. Життєва філософія «Slow Life» передбачає можливість свідомо і за власним бажанням покращити якість життя за допомогою певних установок та технік, зокрема й психологічних. За допомогою психологічних технік можна підвищити рівень внутрішнього контролю і мотивації, ступінь задоволеності життям. В результаті виробляються позитивні установки та ефективні моделі поведінки, формуються складові життєвої філософії уповільнення [4].

На основі проведеного минулого року емпіричного дослідження серед молодих людей були отримані статистично значущі результати, які вказують на те, що респонденти, які дотримуються принципів життєвої філософії «Slow Life» характеризуються більш високими показниками мотивації, психологічного благополуччя, менш схильні до емоційного вигорання, стресу та прояву негативних психічних станів.

У дослідженні були використані наступні діагностичні методики: Тест діагностики мотивації досягнення успіху та уникання невдачі (Т. Елерс); Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф); Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко); Методика

«Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк); Опитувальник «Шкала психологічного стресу PSM – 25» (Р. Тессер, Л. Лемур, Ф. Філліон адапт. Н. Водоп'янова). Для обробки отриманих даних застосовано коефіцієнт кореляції рангів Кендала та критерій Т – Стьюдента для залежних вибірок. Вибірку склали 52 особи, віком від 20 до 25 років.

Аналізуючи дані дослідження, було визначено, що високу схильність до використання елементів життєвої філософії «Slow Life» серед молоді продемонстрували 44% досліджуваних, а 40% – навпаки, продемонстрували низький ступінь застосування елементів цієї життєвої філософії, 16% показали середній рівень. Таким чином, можна відзначити, що вибірка має певну поляризацію по відношенню до застосування принципів «Slow Life» в своєму житті. Однак, варто зазначити, що досліджувані оцінювали свою схильність до використання елементів життєвої філософії «Slow Life» суб'єктивно в процесі опитування.

Між показниками застосування життєвої філософії «Slow Life» та мотивацією до уникання невдачі виявилися значущі негативні взаємозв'язки ($r = -0.365$ при $p < 0,01$). Зі збільшенням показників «Slow Life» зменшувався рівень мотивації до уникання невдачі. Між показниками «Slow Life» та мотивацією досягнення успіху виявилися, навпаки, значущі позитивні взаємозв'язки ($r = 0.266$ при $p < 0,05$). Чим більше виражені показники за шкалою досягнення успіху, тим більше виражені показники «Slow Life».

Між показниками «Slow Life» та загальним рівнем психологічного благополуччя за субшкалами: «Позитивні відносини», «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісне зростання» виявлено значущі позитивні взаємозв'язки при $p < 0,001$. Чим більше виявилися вираженими показники «Slow Life», тим більшими виявилися показники загального рівня психологічного благополуччя і наведених субшкал. Зі збільшенням показників «Slow Life» також зростає рівень за субшкалами «Цілі в житті» ($p < 0,05$) та «Самоприйняття» ($p < 0,01$).

У взаємозв'язку між показниками «Slow Life» та емоційним вигоранням виявлено значущі негативні взаємозв'язки. Так, зі збільшенням показників «Slow Life» зменшуються показники за шкалами «Напруження» та «Виснаження» ($p < 0,01$).

Проаналізовано взаємозв'язок між показниками «Slow Life» та самооцінкою психічних станів. Були виявлені значущі негативні взаємозв'язки між показниками «Slow Life» і шкалами «Тривожність», «Фрустрація», «Ригідність» ($p < 0,001$) та «Агресивність» ($p < 0,05$). Чим більшою мірою

виражені показники «Slow Life», тим менше вираженими виявилися показники негативних психічних станів.

Зафіксовано статистично значущий негативний взаємозв'язок між показниками «Slow Life» і рівнем психологічного стресу (при $p < 0,001$). Зі зростанням показників «Slow Life» зменшується рівень психологічного стресу.

Таким чином, на підставі проведеного дослідження можна стверджувати, що життєва філософія «Slow Life» може розглядатися в якості

чинника, який позитивно впливає на низку психологічних маркерів, які пов'язані з психологічним благополуччям та безпечним психологічним простором особистості, зокрема такими як: зменшення психологічного стресу, тривожності, ригідності, фрустрації, агресивності, зниження психологічного напруження і виснаження, як факторів вигорання, збільшення рівня автономії особистості, управління середовищем, контролем над ситуацією, рівнем самоприйняття та тенденцією до особистісного зростання.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. A question of balance: Time perspective and well-being in British and Russian samples / I. Boniwell et al. *The journal of positive psychology*. 2010. Vol. 5. No. 1. P. 24–40. URL: <https://doi.org/10.1080/17439760903271181> (accessed 11 December 2021).
2. A Slow Budapest – Slow Budapest. *Slow Budapest*. URL: <http://slowbudapest.com/about-slow-budapest/> (accessed 15.10.2021).
3. Andrews C. *Slow Is Beautiful: New Visions of Community, Leisure And Joie De Vivre*. New Society Publishers, 2006. 245 p.
4. Boniwell I., Zimbardo P. G. Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning. *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ, USA, 2012. P. 165–178. URL: <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch10> (accessed 11 December 2021).
5. Davis-Laack P. Training your brain for self-regulation and resilience. *TYL*. 2013. Vol. 18. P. 10.
6. Honoré C., Honoré C. In praise of slowness: how a worldwide movement is challenging the cult of speed. [San Francisco] : HarperSanFrancisco, 2004. 310 p.
7. Krajcsó N. Is it possible to really slow down in our everyday lives? The new challenges of the slow movement and why has the slow food movement approach been exceeded?. *Acta Universitatis Sapientiae. Social Analysis*. 2015. 5(1). P. 97.
8. Leitch A. Book Review: SLOW LIVING Wendy Parkins and Geoffrey Craig Sydney : UNSW Press, 2006. 192 pp. \$34.95 (paperback). *Journal of Sociology*. 2008. Vol. 44. No. 3. P. 304–306. DOI: <https://doi.org/10.1177/14407833080440030603> (accessed 11 December 2021).
9. Miele M. CittàSlow: producing slowness against the fast life. *Space and Polity*. 2008. Vol. 12. No. 1. P. 135–156. DOI: <https://doi.org/10.1080/13562570801969572> (accessed 11 December 2021).
10. Pink S. Sensing Cittàslow: Slow Living and the Constitution of the Sensory City. *The Senses and Society*. 2007. Vol. 2. No. 1. P. 59–77. DOI: <https://doi.org/10.2752/174589207779997027> (accessed 11 December 2021).
11. Prodoscore research: productivity of remote workforce remains strong during pandemic. URL: <http://surl.li/aimdx> (accessed 09 November 2021).
12. Radstrom S. A Place-Sustaining Framework for Local Urban Identity: An Introduction and History of Cittaslow. *International Journal of Italian Planning Practice*. 2011. 1 (1). P. 90–113.
13. Rat race. *Online Etymology Dictionary*. URL: <https://www.etymonline.com/search?q=rat+race> (accessed 14 October 2021).
14. Senses S. *Slow life*. Singapore : Editions Didier Millet PTE Ltd, 2009.
15. Slow. *TheFreeDictionary.com*. URL: <http://www.thefreedictionary.com/slow> (accessed 07 November 2021).
16. Veal A. J. The concept of lifestyle: a review. *Leisure Studies*. 1993. Vol. 12. No.4. P. 233–252. DOI: <https://doi.org/10.1080/02614369300390231> (accessed 11 December 2021).