

И. В. Труховская

ДАУНШИФТИНГ И ЭСКАПИЗМ КАК ПРИЧИНА СОЦИАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ ПОКОЛЕНИЯ Z

Научный руководитель канд. филос. наук, доц. Вашко О. А.

Кафедра философии и политологии,

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

***Резюме.** Автор рассмотрел свойственные качества представителей Генерации Z с целью установления характерных особенностей и отличительных черт генерации с выделением наиболее выраженной социальной ориентации.*

***Ключевые слова:** генерация Z, дауншифтинг, эскапизм, общество, эпикуреизм, социальная адаптация.*

***Resume.** The author has considered the inherent quality of representatives of Generation Z in order to establish the characteristics and distinctive features of the generation with the allocation of the most significant social orientation.*

***Keywords:** generation Z, downshifting, escapism, society, epicureanism, social adaptation.*

Актуальность. Актуальность заявленной темы оправдана, поскольку понима-

ние социальной адаптации личности позволяет прогнозировать совокупные тенденции в развитии социума не только периода Поколения Z (1995-2005 гг.), но и периода Поколения Альфа (дети Генерации Z).

Цель: Анализ проблем социальной адаптации и их причин у представителей Генерации Z, учитывая их психосоциальные особенности.

Задачи:

1. Рассмотреть характерные черты генерации и выделить основные феномены, наблюдаемые в ней, а именно: дауншифтинг, эскапизм, эпикуреизм.

2. Проведение анонимного анкетирования контрольной группы, обработка полученных данных и подтверждение изложенных в работе фактов, указывающих на затруднительность социальной адаптации исследуемой генерации.

Материалы и методы. В исследовании используются общелогические методы дедукции и индукции, философский анализ, статистический анализ, наблюдение и опрос контрольной группы.

Результаты и их обсуждение.

Поколение Z (Generation Z) также известно как Поколение M (от «многозадачность»), Internet Generation. Данный термин применяется по отношению к людям, родившимся во временном промежутке между началом девяностых и серединой нулевых. От предыдущих поколений (X, Y) их отличает детство, прошедшее после технологического «бума», то есть, для данного поколения не является новшеством технический прогресс, каким он представляется более ранним поколениям, детство которых прошло ещё до значительного технологического подъёма.

Еще одно наименование Поколения Z – Поколение разочарованных. Дело в том, что для них техническое развитие опережает гуманитарное. Суррогатное общение как первопричина тому, что люди не умеют интерпретировать своих и чужих чувств и эмоций, природных желаний и мотиваций. Чувственный способ познания себя и других, тактильные ощущения и визуальный контакт заменяется компьютерным экраном и требует единственно умения включить социальную сеть. Отмечается, что половозрелые индивидуумы с относительно гармоничным психическим и социальным развитием оказываются не готовы к самостоятельной жизни и являются неспособными обеспечить свои потребности. Данные проблемы обуславливают нестабильность в различных жизненных аспектах, прежде всего, психического состояния. Как один из путей решения отмечается бегство от реальной жизни в виртуальное пространство с минимизацией социальных и биологических потребностей. Человек, не обученный в своё время навыкам общения и умению строить социальные связи, взаимодействовать с обществом, в дальнейшем сталкивается со значительными трудностями в данной области, зачастую требующими вмешательства и даже адаптирующего лечения. Пренебрежительное отношение к собственному здоровью, как психическому, так и физическому, обуславливает высокий процент различного рода заболеваемости.

В. Т. Лисовский пишет, что современное подрастающее поколение проходит

свое становление в сложных условиях изменения старых ценностей и формирования новых социальных отношений. Как следствие, растерянность и пессимизм, неверие в себя и общество [1, с. 40 – 44].

Одним из путей решения в подобной ситуации является бегство от пугающей реальности, переход на менее стрессовый уровень существования. Как вариант стоит выделить явление дауншифтинга. Данное понятие представляет собой кальку английского глагола to downshift, «добровольно отказаться от работы, связанной со стрессом, ответственностью, отнимающей все свободное время, ради спокойной жизни» (дословно он означает включение более низкой передачи скоростей при автомобильной езде) [2]. Сторонникам дауншифтинга, к которым по большей части относится молодёжь XXI века, свойственен отказ от чужих целей, способность обходиться средним уровнем обеспеченности различного рода благами, отсутствие стремления к наращиванию материального капитала, карьерному росту и так далее. Подобное альтернативное отношение к занятости не способствует социальной адаптации человека. «Желание худшей доли в век больших денег и стремительных карьер традиционно вызывает подозрения. И если дауншифтер — не бунтарь, отвергающий общепринятые ценности во имя вышивания крестиком на полотенце, то он, несомненно, неудачник, потерявший интерес к работе и к жизни. А раз так, стоит ли брать его на работу?; стремление меньше работать и иметь меньше ответственности может вызвать подозрение» [3].

Также можно выделить такую форму отстранения от социума, как эскапизм. П. Бергер рассматривает эскапизм в качестве последствия создания так называемых «антиобществ», которые являются ответом человека на притязания со стороны существующего общества. Невозможность адаптироваться к социальным нормам ведет к построению «крепости для своего разума», пребывание в которой изо дня в день позволит почти не обращать внимания на ожидания со стороны общества. «Как только кому-то удастся построить такую башню, интеллектуальная конструкция этого сооружения все больше и больше начинает формироваться самим индивидом, а не идеологией окружающей его социальной среды и социальной системы» [4, с. 74]. Однако в умеренной форме эскапизм представляет собой адекватную защитную реакцию, оберегающую разум человека.

Проблема генерации состоит в том, что ее представители предпочтут быстрый успех и комфорт тем усилиям, которые необходимо затратить для достижения еще большего успеха, что означает, они стремятся к лёгкому благу и готовы утолять свои нужды в наименее изысканной форме. Эти удовольствия легкодоступны и потому проносят радость без приложения к тому усилий. Жизнь, главное стремление в которой - достижение удовольствия – признак отношения к эпикуреизму. Однако в эпикуреизме, когда влечения к получению удовольствия не ограничены, часто наблюдается быстрое насыщение, и удовольствие становится слабее либо исчезает вовсе. Приходит пресыщение, не приводящее человека к состоянию счастья, что также отмечается в Генерации Z. Бесконтрольное употребление пищи, доводящее до

того, что всё кажется пресным; покупка и накопление большого количества вещей, при этом создается ощущение, что надеть нечего; лень и сон не по времени, которые приводят к плохому самочувствию и незнанию, чем себя занять; откладывание дел, выполнение которых удовольствия не приносит. Данный феномен можно назвать в кавычках «отрицательным» эпикуреизмом, когда бесконечное стремление к удовольствию в конечном счете делает человека несчастным.

Нельзя не упомянуть, что показателем гармоничного развития личности является состояние его физического и психического здоровья, соответствие параметров данных критериев биологическому возрасту лица, их равномерное и своевременное преобразование. Как правило, современные подростки имеют различного рода проблемы с желудочно-кишечным трактом: кишечные колики, гастрит, отклонение показателя кислотности и т.д. Наиболее распространен гастрит не бактериальной природы, вызванный особенностями питания. Фастфуд (жирная, богатая холестерином и добавками пища), полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления (лапша, растворимые супы, картофельное пюре и т.п.), окрашенные газировки с высокой концентрацией сахара, присутствующие во всех этих продуктах эмульгаторы и консерванты. При нездоровом и неполноценном питании происходит недобор полезных веществ и витаминов организмом. При вредном питании частым последствием является ожирение и нарушение обмена веществ.

Из-за того, что большая часть личного времени проводится за сидячим образом жизни, физическое здоровье оставляет желать лучшего. Отмечается атрофия мышц, низкий процент мышечной массы, что более негативно при сопутствующем излишке жировой ткани. Такие подростки плохо переносят любую физическую нагрузку, не обладают выносливостью, не закалены, часто встречается синдром вегето-сосудистой дистонии. Нередки приступы головокружения, потемнения в глазах, обмороки, проблемы с сердечно-сосудистой системой неврожденного характера.

К наиболее актуальным медико-социальным аспектам проблемы здоровья подростков следует отнести связанные с репродуктивным и психическим здоровьем. Это, прежде всего, инфекции, передаваемые половым путем, и подростковая беременность. Из общего числа производимых в Беларуси аборт на подростковый возраст приходится 9-10%. Абсолютное число аборт, производимых подростками, постепенно снижается. Однако каждый десятый аборт проводится у подростков и молодежи в возрасте до 20 лет. В структуре общей заболеваемости психические расстройства занимают 11 -е место, но при этом они являются основной инвалидизирующей патологией среди лиц данной возрастной группы (22,3%) [5].

С целью подтверждения или опровержения наблюдаемых феноменов было проведено анонимное интернет-анкетирование. За период 2015-2016 гг. в нём приняло участие 694 человека в возрасте от 14 до 21 года, т.е., рождённых во временной период, соответствующий формированию Z-Генерации, из различных городов всех областей Беларуси (в большей мере Гродненской и Минской). Респондентам было

предложено пройти анонимное интернет-анкетирование в объёме 80 вопросов, разбитых на пять секторов: «Компьютер и сети», «Общение и отношения», «Здоровье», «Хобби и увлечения», «Амбиции и планы на жизнь».

Согласно полученной информации, 84,4% респондентов проводят более двух часов в сутки в социальных сетях, 90% утверждает о наличии друзей в виртуальном пространстве. Со своими семьями близки лишь 14,48% опрошенных, как правило, круг их общения за пределами семьи также скуп. Прослеживается склонность к комфортной, беззаботной и скрытной жизни: в вопросе о важности внешнего вида 39,8% проголосовало за комфорт, более половины аудитории зачастую не хотят покидать пределов дома/комнаты, где им уютнее. Отмечаются трудности с допуском в личное пространство (94,1%), утомляемость от вынужденного или длительного общения (около 66%), замкнутость, приступы одиночества (67,92%). Как способ избавиться от стресса респонденты предпочитают секс и алкоголь/табакокурение в 84% и 64% соответственно (учитывая несовершеннолетних, количество которых среди опрошенных – 51%). Неправильно питаются около 75% опрошенных. С целью отдыха и прогулки на свежем воздухе 65,35% практически не бывают, только 14,15% - каждый день, 20,5% - через день. Более 70% увлечены изобразительным искусством, 81% - музыкой (40,1% из которых с её помощью абстрагируется), чтением – 17,1%. Словом, хобби в значительной мере ориентированы на минимальный контакт с другими людьми, ориентированы на уединение. Прокрастинация (откладывание дел на потом) свойственна 90,55% (в разной степени). 81,34% хотя бы испытывали желание всё бросить и сбежать куда-нибудь, из которых 45,18% - часто. 38,45% признают себя не стрессоустойчивыми. В зависимости от того, как быстро респонденты ожидают перемены и успех, выделяются те, кто терпелив и трудится для достижения результата (45,2%) и те, кто хочет всё здесь и сейчас (54,8%).

Итоги анкетирования в полной мере подтвердили ожидаемые результаты.

Выводы:

1. Полученные данные напрямую свидетельствуют о том, что такие явления, как дауншифтинг, эскапизм и эпикуреизм действительно являются характерными свойствами, относимыми к особым признакам Генерации Z, и представляют собой неотъемную составляющую социального портрета представителя данного поколения.

2. Согласно анализу полученных данных, проблемы с социальной адаптацией среди представителей поколения присутствуют, степень которых зависит от конкретного контрольного лица, однако в целом данный показатель выше норм, принятых в обществе.

3. Поколение Z не дефектно и не представляет собой совокупность остро асоциальных личностей. Происходит ограничение влияния на личность и предопределения посторонними хода её развития, что способствует её изменчивости и эволюции. Сниженная эмоциональная инертность, склонность к избеганию конфликтных ситуаций и проблем представляют собой способ защиты психического здоровья

личности от стрессовых ситуаций и побочных влияний негативного опыта, что связано с ростом темпов жизни, повышенным влиянием на психику множества раздражающих факторов повседневности, роста конкуренции, ухудшенным состоянием здоровья на фоне проблем экологии и питания.

Trukhouskaya I. V.
**DOWNSHIFTING AND ESCAPISM AS A REASON
OF SOCIAL INSTABILITY OF GENERATION Z**

Tutor Associate professor O. A. Vashko
Department of Philosophy and Political science,
Belarusian State Medical University, Minsk

Литература

1. Лисовский, В. Т. Ценности жизни и культуры современной молодежи (социологическое исследование) / В. Т. Лисовский // Тугариновские чтения: материалы научной сессии. – Вып. 1. – СПб.: Санкт-Петербургское философское общество, 2000. - С.40-44.
2. Прихидько, А. И. Дауншифтинг как социально-психологический феномен / А.И. Прихидько // Психологические исследования. – 2008. – № 1 (1).
3. Полетаева, Н. Дауншифтинг — вниз по карьерной [Электронный ресурс], 2007. – Режим доступа: <http://www.hrportal.ru/article/daunshifting-vniz-po-karernoil-estnitse>.
4. Бергер, П. Приглашение в социологию / П. Бергер. – М.: Аспект-пресс, 1996. – 168 с. – С.74.
5. Менделевич, Б.Ч. Заболеваемость психическими расстройствами и расстройствами поведения детского населения РФ [Электронный ресурс]/ Б. Ч. Менделевич // Социальные аспекты здоровья населения. Электрон. журн. – 2009. – Режим доступа: <http://vestnik.mednet.ru/content/view/135/30/lang,ru/>.