

Сучасні практики життєконструювання: вектори трансформацій у фокусі глобалізаційних трендів

Настояща К.В., Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Стаття присвячена практикам життєконструювання сучасної людини. На противагу звичайним, традиційним, фоновим практикам, практики життєконструювання є «конструктивними, перетворювальними» практиками, тобто обумовлені більше індивідуальними контекстами, ніж культурними. Разом із тим ці практики, як і релігійні практики, найбільше тяжіють до трансцендентних, сакральних сенсів, тому часто є суб'єктивними в силу того, що, вибудовуючи стратегію свого життя, так чи інакше людина тим самим відповідає і на екзистенційні, смисложиттєві питання. Глобалізація ж привнесла в них свої корективи, змінивши загальний вектор цих практик, на що вплинули основні її тренди – індивідуалізація, віртуалізація, мобільність і універсалізація культури. І тут слід згадати Інґельхардівську постматеріалізацію з її акцентом на якості життя, захисті прав і свобод особистості, толерантності, орієнтацією сучасної людини на саморозвиток, самореалізацію, життя для життя, життя для себе, екологізмі і т. д. Через вплив глобальних тенденцій збільшуються модифікації практик, варіації життєвих стилів, різноманітність культурних капіталів акторів. Глобалізація і сукупні з нею процеси наділяють соціальність новими якостями, новими векторами. І це має різні наслідки. Для нас найперше змінює практики життєконструювання тим, що розширює спектр вибору форм діяльності, життєвих стилів, життєвих стратегій, а також їх інтенсифікацію і позбавлення соціальних фільтрів у вигляді статі, віку, соціального положення. Так як практики життєконструювання стають дедалі більш індивідуалістичними, суб'єктивними, креативними, полістилістичними, відірваними часто від соціально-традиційних життєвих стилів, суспільно необхідних сценаріїв, що, з одного боку, створює проблему і викликає соціальне напруження, а з іншого – приховує потужний потенціал подальшої трансформації соціальної системи. Саме тому сучасні практики життєконструювання здебільшого орієнтовані у своїй масі на самозайнятість не стільки в контексті професійної самореалізації, з метою отримання доходу, скільки у сенсі займання себе різноманітними цікавими заняттями: майстер-класами, тренінгами, подорожами, клубами за інтересами, що більше, однак, має дозвілєвий і розвиваючий характер, ніж прикладний чи самовдосконалюючий. Поширення практик дауншифтингу, зниження вертикальної мобільності, так званого «повільного життя». І популяризація практик «усвідомленості» обумовлена не тільки антитезою надлишковості альтернатив вибору, а й іншими факторами, зокрема поглибленням екзистенційної проблематики як для сучасної людини, так і гуманітарного мислення в цілому, що видається вже захисним трендом – антитезою технологізації науки і відповідним методологіям.

Ключові слова: *практики життєконструювання; самовдосконалення; дауншифтинг; практика усвідомлення*

Modern life-design practices: vectors of transformations in the focus of globalization trends

Nastoiashcha K.V., Taras Shevchenko National University of Kyiv

The article is devoted to the life-style designing practices of modern man. Contrary to conventional, traditional, background practices, the practice of living constructions is constructive, transformative practices. They are conditioned by more individual contexts than cultural ones. However, these practices as well as religious practices tend to transcendental, sacred meaning, and therefore often subjective due to the fact that by building a strategy of his life one way or another, the person thus also responds to existential, semiotic issues. Globalization has brought in their adjustments by changing the general vector of these practices, influenced by its main trends – individualization, virtualization, mobility and universalization of culture. And here it is worth mentioning Enghelhard postmaterialization with its emphasis on the quality of life, the protection of the rights and freedoms of the individual, tolerance, the orientation of the modern man to self-development, self-realization, life for life, life for themselves, ecologism, etc. Due to the influence of global trends, modifications of practices, variations of life styles, heterogeneity of cultural capitals of actors are increasing. Globalization and processes associated with it endow sociality with new qualities, new vectors. And this has different consequences. For us, the first changes the practice of life design by expanding the spectrum of choice of activities forms, life styles, life

strategies, as well as their intensification and deprivation of social filters in the form of gender, age, social status. Due to the fact that the practices of life-building are becoming more individualistic, subjective, creative, poly-stylistic, often separated from social-traditional life styles, socially necessary scenarios, which, on the one hand, creates a problem and causes social tension, with the second - hides the powerful potential for further transformation of the social system. That is why modern life-building practices are mostly focused on self-employment, not in the context of professional self-realization, in order to generate income, but in the sense of taking on a variety of interesting activities, such as master classes, trainings, trips, clubs of interests, but more so has a leisure and developing character than applied or self-improving. The spread of downshifting practices, the reduction of vertical mobility, the so-called «slow life» and the popularization of practices of «awareness» is due not only to the antithesis of redundancy of alternatives to choice, but also to other factors, in particular the deepening of existential issues for both modern humans and for humanitarian thinking in general, that seems to already have a protective trend – the antithesis to technologization of science and relevant methodologies.

Keywords: *life-style practice; self-improvement; downshifting; awareness-raising practice*

Современные практики жизнеконструирования: векторы трансформации в фокусе глобализационных трендов

Настояща К.В., Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко

Статья посвящена практикам жизнеконструирования современного человека. В противоположность обычным, традиционным, фоновым практикам, практики жизнеконструирования являются «конструктивными, преобразовательными практиками, то есть обусловлены более индивидуальными контекстами, чем культурными. Вместе с тем эти практики, как и религиозные практики, больше тяготеют к трансцендентным, сакральным смыслам, поэтому часто являются субъективированными в силу того, что, выстраивая стратегию своей жизни, так или иначе человек тем самым отвечает и на экзистенциальные, смысложизненные вопросы. Глобализация же привнесла в них свои коррективы, изменив общий вектор этих практик, на что повлияли основные ее тренды – индивидуализация, виртуализация, мобильность и универсализация культуры. И здесь следует вспомнить Ингельхардовскую постматериализацию с ее акцентом на качестве жизни, защите прав и свобод личности, толерантности, ориентацией современного человека на саморазвитие, самореализацию, жизнь для жизни, жизнь для себя, экологизм и т. д. Из-за влияния глобальных тенденций увеличиваются модификации практик, вариации жизненных стилей, разнородность культурных капиталов актеров. Глобализация и совокупные с ней процессы наделяют социальность новыми качествами, новыми векторами. И это имеет разные последствия. Для нас, прежде всего, меняет практики жизнеконструирования тем, что расширяет спектр выбора форм деятельности, жизненных стилей, жизненных стратегий, а также их интенсификацию и лишения социальных фильтров в виде пола, возраста, социального положения. Так как практики жизнеконструирования становятся все более индивидуалистическими, субъективными, креативными, полистилистическими, оторванными часто от социально-традиционных жизненных стилей, общественно необходимых сценариев, что, с одной стороны, создает проблему и вызывает социальное напряжение, а с другой – скрывает мощный потенциал дальнейшей трансформации социальной системы. Именно поэтому современные практики жизнеконструирования в основном ориентированы в своей массе на самозанятость не столько в контексте профессиональной самореализации, с целью получения дохода, сколько в смысле занятия разнообразными интересными занятиями: мастер-классами, тренингами, путешествиями, клубами по интересам, что больше, однако, имеет досуговый и развивающий характер, чем прикладной или самосовершенствующий. Распространение практик дауншифтинга, снижение вертикальной мобильности, так называемой «медленной жизни». И популяризация практик «осознанности» обусловлена не только антитезой избыточности альтернатив выбора, но и другими факторами, в частности углублением экзистенциальной проблематики как для современного человека, так и гуманитарного мышления в целом, что кажется уже защитным трендом – антитезой технологизации науки и соответствующим методологиям.

Ключевые слова: *практики жизнеконструирования; самосовершенствование; дауншифтинг; практика осознания*

Актуальність проблеми.

Сучасна людина має можливість, залишаючись вписаною в звичаєву соціальну структуру і буденну повсякденність, обирати стиль життя, далекий від традиційного для цього суспільства і його соціальних груп. І таких маргіналів стає все більше. По суті вони в перспективі почнуть превалювати над звичаєвими соціальними групами, виправдовуючи тезу Белла «що там, де було суспільство, постала культура». Людині сучасній комфортно поєднувати, здавалося б, конфронтаційні життєві стилі, тому що зараз в глобалізаційному мозаїчному полістилізмі це можливо, адже меланж-ефект подібного поєднання не тільки не викличе соціального негативу чи супротиву, а часто принесе її власнику і певні соціальні, репутаційні бонуси, такі як визнання оригінальним, непересічним, сучасним – тим, хто живе повним життям.

Мета статті – проаналізувати особливості сучасних практик життєконструювання, основний вектор їх трансформацій.

Історія питання.

Тема практик життєконструювання дуже близька проблематиці психології і філософії, тому цю тему підіймали ще психологи і філософи, зокрема такі класики, як Е. Фром, Л. Франкл, Е. Берн, Ж. Піаже і т.д., а серед вітчизняних вчених – Б. Кримський, С. Глузман, Л. Сохань, В. Бондаровська, В. Тітаренко, А. Храмова та ін. Серед кола вітчизняних соціологів ця проблематика близька інтересам Л. Бевзенко, О. Злобіної, В. Судакова, Н. Соболевої, І. Мартинюка, А. Ручки, Л. Ази, Л. Малес, А. Мельникова, Ю. Андрієвської і багатьох інших.

Основний зміст.

Культура у спільнотах, які Малколм Уотерс відносить до конвенціональних статусних груп, набуває водночас рис як однорідності, так і розмаїтості. Зокрема, коли мова йде про споживання певних матеріальних благ (товарів, послуг), культура більш однорідна, і навпаки, у таких сферах, як життєві цінності й пріоритети чи організація способу життя вона стає поліваріантною, надаючи індивідам можливість більш широкого вибору [1].

Це призводить до того, що сучасний світ перетворюється на величезний ринок стилів життя, де практики життєконструювання виходять на перший план як практики особистісного вибору життєвих цілей, пріоритетів, інтересів.

В цьому контексті практики життєконстру-

ювання є практиками соцієтальними, адже саме вони покликані задовольнити іманентні психіці людини потреби, за В. Судаковим, у захисті, безпеці, справедливості [2]. Практики життєконструювання людина обирає сама. Вони – наслідок її смисложиттєвого вибору, покликання, потягу, зрештою часто це і данина моді, і прояв конформізму. Практики життєконструювання різні, вони здатні детермінувати переоцінку цінностей, зорієнтувати людину на досягнення нових сакральних, трансцендентних сенсів, смислів, часто тому ці практики межові, кордонні, практики, під час яких людина переживає якісь незвичні стани, зміну свідомості. Разом із тим це практики вписані в стратегію життя, його будують, трансформують, формують загальний сценарій долі особистості.

На противагу звичайним, традиційним, фоновим практикам, практики життєконструювання є «конструктивними, перетворювальними практиками, тобто обумовлені більше індивідуальними контекстами, ніж культурними. Вони є інколи досить сміливими і несподіваними для окремої особистості, і тому говорити про повну автоматизованість чи неусвідомлюваність таких практик навряд чи можливо. Їхній вплив здійснюється завдяки виходу за межі повсякденності, по перпендикуляру до неї (як казав М. К. Мамардашвілі) завдяки подоланню стереотипів. Нові перетворювальні практики спочатку сприймаються особистістю як ризиковані і унікальні, але згодом, повторюючись і перевіряючись на популярність та ефективність, наближаються до фонових, повсякденних» – зазначає Титаренко [3, с.18].

Разом із тим ми цілком погоджуємося з дослідницею в тому, що практики життєконструювання, або, як вона їх іменує, перетворювальні практики, «завжди енергозатратні, оскільки ситуації, що їх вимагають, для особистості не є типовими. Вони зазвичай експериментальні та ймовірнісні. Можна сказати, що особистісні практики існують у цьому діапазоні між повсякденністю і екстремальністю. Обумовлені більше індивідуальними контекстами, перетворювальні практики здійснюють свій вплив завдяки їхньому копінг-потенціалу, здатності розв'язання складних і несподіваних життєвих проблем, можливості подолання кризових ситуацій» [3, 21].

Практики життєконструювання є, як ми вже писали, практиками соцієтальними і тому мають всі ознаки цієї групи практик. А саме їх характеризують:

1) Пов'язаність із духовно-культурними потребами і обумовленість цінностями та ідеалами, екзистенціальним вибором тощо.

2) Висока ступінь варіативності (креативності) у відтворенні, індивідуальному виконанні практики.

3) Домінантна роль агента (суб'єкта) у появі і популяризації практики.

4) Функціональна конструюючість, а не відтворувальність (на відміну від чисто вітальних практик).

Разом із тим ці практики, як і релігійні практики, найбільше тяжіють до трансцендентних, сакральних сенсів, тому часто є суб'єктивованими в силу того, що, вибудовуючи стратегію свого життя, так чи інакше людина тим самим відповідає і на екзистенційні, смисложиттєві питання. В цих практиках ми знаходимо не стільки інтерсуб'єктивність, скільки трансперсональність в гіневському розумінні цього слова [4].

Отже, пов'язаність цих практик із цінностями обумовлюється первинно, коли людина робить вибір, приймає рішення відтворювати ці практики чи не відтворювати, саме тоді вона своїм вибором обирає, продукує цінність як етап своїх життєвих задач. Писати вірші чи подорожувати, займатися волонтерством чи благодійністю, відвідувати лекції чи майстер-класи, вчитися вокалу і т. д. – це все приклади практик життєконструювання, які стали наслідком певного смисложиттєвого вибору, ціннісного рішення. Крім того, що ці практики детермінуються, як і всі практики загалом, автентичною культурою, глобалізація привнесла в них свої корективи, змінивши загальний вектор цих практик, на що вплинули основні її тренди – індивідуалізація, віртуалізація, мобільність і універсалізація культури. І тут слід згадати не тільки Інгельхардівську постматеріалізацію з її акцентом на якості життя, захисті прав і свобод особистості, толерантності, орієнтацією сучасної людини на саморозвиток, самореалізацію, життя для життя, життя для себе, екологізмі і т. д. [5]. Але і ще ряд феноменів, згаданих іншими дослідниками – як «колонізація майбутнього», «усвідомленість життя» і сам феномен вивільнення колосального вільного часу і т. д.

Здебільшого всі ці явища у сукупності детерміновані загальноглобалізаційним трендом індивідуалізації (що, зокрема, знаходить прояв і в цінності толерантності, і в таких явищах, як атомізація, синглізація, занурення в екзистенційні питання, соціальна інтимофобія та інше), що

відповідним чином змінює вектор практик життєконструювання. У Мельникова читаємо: всі ці аспекти дозволяють побачити загальну панораму соціальних змін і соціокультурної модернізації в епоху глобалізації. Тому однією з важливих тенденцій соціальних змін є звільнення природного Я від зверхраціоналізації і страху через різні культурні течії – практики спонтанності, сексуальні свободи, східні релігії і медитація, екзистенціалізм і гуманістична психологія [6, с. 9].

Отже головним є те, що для людини сучасної важливими стають особисті, персональні відчуття, досвід, смисли, її власного життя, реалізація, як перш за все самореалізація. Вектор розвитку із агента в соціум змінив вектор на із соціуму в агента. Людина не стільки віддає суспільству, скільки бере з нього, використовує для себе, споживає, поглинає, накопичує. Специфікою є те, що вона це робить виключно для себе, цінність себе саме для себе, як власне тільки для себе, а не для іншого стає пріоритетною. Це не означає, що люди припиняють спілкуватися, товаришувати, створювати родини, це свідчить про те, що і все це вищеозначене людина робить для себе, шукаючи цінність в собі, для свого розвитку, вдосконалення, якості свого життя і т. д. Звідси і зростання цінності толерантності такої особистості, адже навчившись любити і поважати себе, людина приймає і поважає свободу іншого, якщо, звісно, цей інший власними виявленнями теж не порушує її особисту свободу. Нетолерантність таким чином таврується як девіація, як маркер ретроградності, пережиток.

Адже те, що раніше було традиційною нормою, обов'язковою практикою, потребою виживання, стало лише одним із можливих варіантів, сценаріїв життя, яке людина може обирати. Як то: одружуватися чи ні, працювати чи ні, здобувати освіту чи ні. Кордони соціальних інститутів стали гнучкими, суспільна цензура і мораль вже не зобов'язує, не наполягає, хоча і пропонує, заохочує. Так, практики життєконструювання стають дедалі індивідуалістичнішими, більш суб'єктивними, особистісними, орієнтованими на тотальну, всеохоплюючу толерантність до інакшості, несхожості.

Так як практики життєконструювання стають дедалі більш індивідуалістичними, суб'єктивними, креативними, полістилістичними, відірваними часто від соціально-традиційних життєвих стилів, суспільно необхідних сценаріїв, і важливою особливістю став акцент на саморозвитку, самореалізації, самовдосконаленні, це часто

нік не пов'язується з реальним життям людини, її реальним соціальним статусом і перспективами, що, з одного боку, створює проблему і викликає соціальне напруження, з іншого – приховує потужний потенціал подальшої трансформації соціальної системи.

Сучасна людина не хоче важко працювати і накопичувати, як жили минулі покоління, а хоче жити комфортно і безтурботно тут і зараз. При чому Д. Кампфнер підкреслив наступний парадокс: все більша кількість людей готова обміняти суспільні свободи на індивідуальні. Так, якщо людина знаходить можливість мати високий зарібок, гарні умови життя, подорожувати, дозволяти собі якісні медичні послуги та жити в своє задоволення, то вона все менше бажає втручатися у суспільний простір, виявляти політичні інтереси, обстоювати свободу слова [7].

Парадокс одночасного домінування абсолютно протилежних культурно-соціально тенденцій є, ймовірно, також безпосереднім наслідком більшої індивідуальної свободи, що й зумовлює зростання непередбачуваності, невпорядкованості, непрогнозованості й детермінованості мотиваційних, ціннісних чи поведінкових переваг як окремих індивідів, так і груп. У відносинах між людьми постіндустріальному суспільстві характерними стають тимчасовість і фрагментарність урбаністичних відносин, що відмічається багатьма дослідниками (Т. Альтман, К. Уотерс, У. Бек, Т. Бауман, Ж. П. Бодріяр, Р. Кастельс).

Перефразовуючи Ж. П. Бодріяра, вивільнення надзвичайної великої кількості вільного часу, адже зростання добробуту населення (є можливість витратити більше грошей на споживчі товари, дозвілля і відпустки) і зниження тривалості робочого часу (більше часу для дозвілля) змусило людство придумати парадигму саморозвитку, без чого величезна кількість людей просто не знала б, як себе зайняти. [8]. І в цьому твердженні немає сарказму. Навпаки, таке припущення пояснює чому сучасні практики життєконструювання орієнтовані у своїй масі на самозайнятність не стільки в контексті професійної самореалізації, з метою отримання доходу, скільки у сенсі займання себе різноманітними цікавими заняттями, як майстер-класами, тренінгами, подорожами, клубами за інтересами, що більше, однак, має дозвілєвий і розвиваючий характер, ніж прикладний чи самовдосконалюючий. Освіта протягом життя, безперервна освіта, популярність безкінечних тематичних майстер-класів, щорічне зростання тематично

освітньо-культурних туристичних пропозицій – емпіричні маркери цих тенденцій.

Колись тотальна потреба в безпеці людини 19 і 20 сторіч трансформувалася тепер в «колонізацію майбутнього» (Гідденс), гарантії тотальної безпеки – в гарантії повного комфорту всіх сфер життя, що комерціалізувало модні стилі життя, які покликані зробити існування людини максимально зручним, легким, безпроблемним і разом із цим цікавим, насиченим.

Отже потреба в безпеці трансформувалася в потребу збереження тотального комфорту, який неможливий без комфорту душевного, відсутності деприваційного соціального емоційного клімату. Акцент на комфорті як зручності, легкості, задоволеності і є цінністю боротьби за якість життя як за задоволення, насолоду тут і зараз, в будь-якій країні, в різних культурних умовах, що особливо актуалізується при всезростаючій мобільності.

Таким чином, глобальні тренди мобільності і індивідуалізації, акцентованість сучасної людини на враженнях зробили надзвичайно прибутковою сферу туризму. Саме туризм як бажання мандрувати, бачити світ і таким чином вдосконалювати, розвивати себе став невід'ємною складовою стилів життя сучасної людини. Динаміка розвитку цієї галузі є такою, що вже змушує замислитися екологів щодо впливу величезної кількості авіаперельотів на стратосферу. Вражають і цифри популярності туризму в світі. Так, на сьогодні разом із пасажирськими перевезеннями міжнародний туризм генерує експортний дохід близько 1,5 трлн. дол. – 30% від експорту послуг. За даними Всесвітньої туристичної організації ООН вклад туризму у світовий ВВП становить 10%, а кількість робочих місць, прямо або опосередковано причетних до сфери туризму, – 11%. Прогнози демонструють подальше зростання галузі [9].

Однак на поширення сучасних практик життєконструювання впливає не тільки мобільність та індивідуалізація, але й віртуалізація. Знайомство людей із життям інших через інтернет робить його потужним каналом соціалізації і культурізації. Мінлива та фрагментарна ідентичність сучасної людини вибудовується під впливом різномірної та часом суперечливої інформації в інтернеті [10]. Вплив інтернету здійснюється через практики самоконструювання та через референтні групи, які об'єднуються на базі спільних інтересів або контактів і можуть бути різномірні за віком, статтю, національністю [11]. Людина,

що веде виключно віртуальну активність, практично не існує у реальному світі соціальних взаємодій та веде відлюдькуватий спосіб життя, що сприймається оточуючими як девіація та залежність від інформаційних технологій. У світ реального існування вона залучається через ролі клієнта, якому доставляються товари, замовлені в інтернеті. Такий спосіб існування не є табу, адже для людей з фізичними вадами це є шанс на нормальне існування та соціальну активність. Однак, коли такий спосіб життя починають вести цілком здорові люди, це є девіацією і девіацією, яка, на жаль, поширюється. Людина конструює свій образ, себе в мережі і живе цим віртуальним образом, синтетичною ідентичністю, а то й ідентичностями. Таке конструювання дистанціює людину від реального соціального життя, але для неї воно стає цілком реальним, що вже не є безпечним для психіки.

Також різноманіття форм дозвілля, небувале зростання якості рекреаційних послуг призводять до гіперрозвитку культури дозвілля, в тому числі і в її віртуальних формах (цифрове кіно, анімація, електронна література, комп'ютерні ігри тощо). Симуляція реальності, коли симулякрizuється не тільки процес творчості, а й твір мистецтва, відтак зникає суб'єктивність автора, що розглядається не як регрес у розвитку культури, а радше як досягнення, адже тепер можливість долучитися до створення віртуальних здобутків з'являється у значній кількості користувачів; що впливає на практики життєконструювання, створює нові його форми.

Через те, що інтернет і серіал стали важливою складовою дозвіл'євої повсякденності сучасної людини, вона змінює і свої практики життєконструювання. Зокрема, віртуалізація призвела до створення і поширення в масовій свідомості нових типів сприйняття. Кліпове (фрагментарне) і серіальне мислення мають важливу спільну рису – їх матриця ґрунтується не так на раціональній, як на емоційній основі. Нові типи сприйняття спираються на візуальну комунікацію, на відміну від попередніх типів мислення, що спиралися на вербальні комунікації. І хоча у серіальному мисленні присутня системність, багато в чому схожа з системністю докліпового мислення, серіальне мислення автоматизує сприйняття людини, робить його некритичним, залежним від нав'язаних кліше. Нові форми мислення сприяють появі та розповсюдженню різноманітних технологій маніпулювання свідомістю. Саме вони часто і є джерелом нових життєвих стилів, які людина

переймає, копіює зі зразка, побаченого на екрані.

Якщо особистість орієнтована на творчий синтез, то маємо творчість, науку, відкриття і здобутки, але переважно з класичної праці Е. Фрома, де він поділив людей на два типи (мається на увазі класична вже праця «Мати і бути»), мало що змінилося [12]. Просто накопичення і привласнення тепер триває під гаслами саморозвитку, самовдосконалення, життя для життя, де людина як і раніше найперше шукає насолоду і лише в останню чергу здатна до постійної роботи над собою.

Тому, конструюючи власне життя, сучасна пересічна людина переважно тепер накопичує не машини, нерухомості і грошові знаки, а враження, почуття, досвід, емоції, ідеї, спілкування. В цьому вбачається смисл життя, розуміється як саморозвиток, досвід прикордонних станів і шлях вирішення екзистенційних питань. Подібне накопичення, звісно, є якісно іншим, оскільки здатне змінити людину, однак це відбувається не завжди через те, що далеко не кожна людина хоче змінитися і хоче переосмислювати новий досвід. До того ж перевантаження враженнями, постійний пошук інформації і спілкування часто є нічим іншим, як тією самою втечею від власної внутрішньої порожнечі.

Так, у контексті аналізу функціонування суспільства споживання виникла, зокрема, концепція так званого «надлишкового вибору», яку ще називають «гіпотезою перевантаження вибору», «парадоксом максимізації» або «парадоксом вибору» [13; 14]. Сутність згаданої концепції полягає в тому, що в сучасному суспільстві невпинне зростання числа альтернатив у виборі матеріальних благ, інформації, життєвих і суспільно-побутових практик у парадоксальний спосіб не стільки покращує людське життя, скільки навпаки – погіршує його через неспроможність людини орієнтуватися у надмірних масивах інформації (так зване «інформаційне отруєння», або «інфоксикація»), що, у свою чергу, викликає втому від повсякденного ритму життя і створює негативний емоційний фон. Реагуючи на це, індивіди змушені формувати власні опозиційні стратегії, до числа яких можна віднести «рішення другого порядку» – використання створених раніше звичних норм, що полегшує той чи інший вибір, а також мінімалістичні культурно-соціальні практики дауншифтингу, зниження вертикальної мобільності, так званого «повільного життя» [13; 14].

Однак, на нашу думку, поява цих практик обумовлена не тільки антитезою надлишковості

альтернатив вибору, а й іншими факторами, зокрема поглибленню екзистенційної проблематики як для сучасної людини, так і гуманітарного мислення в цілому, що видається вже захисним трендом – антитезою технологізації науки і відповідним методологіям.

Так, як зазначає Ентоні Гідденс, рефлексивність особистості в епоху пізньої сучасності усе більше стає всепроникною і безперервною, перетворюючись у «рефлекторну історичність», стрижнем якої постає питання використання особистістю щоразу при прийнятті рішень щодо змін свідомого досвіду. Самоідентичність при цьому, як вираз цілісності особистості, ґрунтується на біографічному наративі, який поєднує у собі дискретні життєві події [15].

Л. Вульф у свою чергу виділяє в тенденціях сучасності процес «демократизації трансцендентного», суть якого можна звести до розмивання меж між повсякденним та трансцендентним. Кожен індивід, як вважає вчений, хоча й живе у світі повсякдення, може щоденно опинитися у незліченній кількості інших «світів» через тотальне занурення в реальність, захоплення певними подіями, станами чи якоюсь певною діяльністю. Згадані «нові світи» виникають за умови максимально повної концентрації на якійсь дії: молитві, професійній діяльності, домашній роботі, творчих пошуках тощо. Одним із основних механізмів, що зумовлюють появу різних форм «стану здачі» (Л. Вульф), є виникнення сумнівів індивіда щодо граничних смислів та підвалин власної віри, а наслідок екзистенційної редукції індивіда проявляється у мінімізації раціональних процесів його мислення, що відбуваються мимоволі, активізації його еґо, зростання усвідомлення поточного моменту буття та зосередження його уваги на переживаннях «тут і зараз» [16].

Ентоні Гідденс у зв'язку з цим акцентує нашу увагу на доволі високій ефективності застосування сучасних духовних практик для вирішення дилем, що постають перед індивідами, та задля сприяння їхній самореалізації. Сутність таких духовних практик полягає в максимальній концентрації свідомості та рефлексивності людини на конкретному переживанні дійсності у поєднанні з прагненням досягти найбільшої повноти такого переживання [15].

На думку Мельникова, такий похід узгоджується з новітніми науковими дослідженнями соціокультурних феноменів «усвідомленого суспільства» або «революції усвідомленості».

На його думку, «розвиток усвідомленості» (mindfulness) набув сьогодні риси потужної соціальної тенденції в західних країнах, особливо в США. Її суть полягає в поширенні і інституціоналізації різних секуляризованих технік медитації (наприклад, програма «Практика усвідомленості для зниження стресу» Дж. Кабат-Зінна), а також у зміні стилю і способу життя на підставі таких субкультурних течій, як дауншифтинг, «повільне життя», мінімалізм [6, с. 268].

Описуючи культуру усвідомлення, сучасна наука оперує такими близькими поняттями, як «Веллес-культура» (Wellness culture) – культура здоров'я, «Селфхелп-культура» (self-help culture) – культура самовдосконалення, «Нью-ейдж-культура» (New age culture) – культура індивідуального світосприйняття в духовних пошуках на фоні «міксу» релігій і технологій, «Терапевтична культура» – культура самообмеження [6, с. 269]. У західних суспільствах внаслідок так званої «революції усвідомлення» значною мірою вкорінилися практики «усвідомленості» (mindfulness), тому вони вже активно переходять із царини субкультурних рухів до сфери загальнодомінуючої культури. Такі практики усе помітніше проявляються в усіх аспектах життя: політиці, економіці, бізнесі, спорті, освіті, мистецтві тощо.

Якщо розглядати «усвідомленість» як практику, можна стверджувати, що її метою є досягнення людиною такого стійкого стану свідомості, якому властиві відмічені Лепенісом Вольфом риси: вихід за рамки упередженості і тотального залучення – перехід у так званий «стан здачі», що, за Л. Вульфом, являє собою парадокс соціалізації, сутність якого – унеможливлення застосування безпосереднього, некатегоріального досвіду соціального буття індивіда [6, с. 268].

Взагалі, звертаючись до концепції усвідомленості, варто згадати, що вона родом із буддистської філософії, однак саме вона стала наріжним елементом ряду відомих, у тому числі клінічних, досліджень на Заході [17]. В цьому сенсі усвідомленість однозначно є інноваційною популярною практикою, детермінованою найперше індивідуалізацією і універсалізацією культури. Ця практика допомагає сягнути стану слухання у мовчанні. Усвідомленість до того ж, що важливо підкреслити, у цілому є саме практикою, а не абстрактним поняттям чи ідеологією [18].

Дуже близькою до усвідомленості, на думку Пахолок О., та й спорідненою, хоча й не тотож-

ною, є категорія розуміння: заглиблення в причини, наслідки та взаємозв'язки всіх речей [19]. Для того, аби виникло розуміння, ключовими практиками, що мають вирішальне значення, є практики «зупинки» та «відпочинку». Іншими словами, усвідомленість допомагає заспокоїти розум, забезпечуючи своєрідний тайм-аут від дії домінуючих дискурсів, що змушують індивідів перманентно класифікувати та диференціювати свою реальність, тобто перебувати в рамках «дискурсивної раціональності». Практика усвідомленості натомість пропонує залишатися повністю присутнім у тім, що розгортається в даний конкретний момент часу. Вона, отже, культивує слухання у мовчанні [19].

Емпірично популярність цих практик відслідковується зростанням кількості дауншифтерів, що сформувалося в окремий життєвий стиль, інтересом широких кіл населення до різних шкіл саморозвитку, медитаційних практик, розвитку екстрасенсорних здібностей і перетворення руху нью-ейдж на соціальне коло ледь не планетарного масштабу – глобальну ойкумену.

Світ став поліваріантним, мозаїчним, мобільним і гнучким. Це все змінює автентичні практики життєконструювання докорінним чином – робить їх індивідуалістичними, інтенсивними, багатоальтернативними. Сучасна людина конструює тепер своє життя за принципом задоволення, насиченості, комфорту, що дає їй відчуття якості життя, його повноти і водночас захищеності. Розпланованість на роки вперед дає відчуття повного контролю над власним життям, страхові поліси і юридичні гарантії покликані застрахувати від непередбачуваностей і захистити тотальний комфорт, зробити життя комфортабельним. Аналіз цих тенденцій дає підстави стверджувати, що в глобальному масштабі відбувається зрушення від онтичного, есенційних і локалізованих установок співіснування до онтологічних, екзистенційних і

відкритих рівнів соціального життя, втілених у цінностях саморозвитку, усвідомленості і рефлексивності, толерантності, суб'єктивності і ситуаційної етики [6, с. 434].

Висновки

Збільшуються модифікації практик, варіації життєвих стилів, різномірність культурних капіталів акторів. Глобалізація і сукупні з нею процеси наділяють соціальність новими якостями, новими векторами. І це має різні наслідки. Для нас найперше змінює практики життєконструювання тим, що розширює спектр вибору форм діяльності, життєвих стилів, життєвих стратегій, а також їх інтенсифікацію і позбавлення соціальних фільтрів у вигляді статі, віку, соціального становища. Стрибати з парашутом, займатися дайвінгом, здійснити сходження на Еверест, навчитися пекти меренги, робити прикраси зі шкіри, набити тату, провести тиждень в тибетському монастирі, всиновити дитину і т. д. можна сьогодні незалежно від віку, статі, професії, конфесійної приналежності. Це робить практики життєконструювання надзвичайно інтенсивними, різноплановими, креативними і першочерговими для сучасної людини, адже задоволеність і насиченість життя, як його якість, є тепер пріоритетною перед накопиченням, людина заробляє для того, щоб комфортно жити, а не живе для того щоб заробляти. Принаймні, саме таким вбачається основний вектор трансформацій практик життєконструювання людини сучасної, вектор який змінить і вже змінює й усі інші супутні практики, і найперше – практики зайнятості (робити те, що сприяє розвитку і приносить задоволення), практики споживання (споживати якісне, ексклюзивне, екологічне), освітнянські (вчитися все життя і всьому, що цікаво), дозвіллеві (дозвілля як розвиток і пізнання) і багато іншого, що, однак, видається темою подальших досліджень.

БІБЛІОГРАФІЧНІ ПОСИЛАННЯ

1. Waters M. Modern sociological theory / M. Waters. – London: Sage Publication, 1994. – 344-354.
2. Судаков В. И. Социологическое познание: современные тенденции и стимулы развития / В. И. Судаков. – Днепропетровск: ДГУ, 1995.
3. Титаренко Т. М. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності / Т. М. Титаренко, О. М. Кочубейник, К. О. Черемних. – Київ: Міленіум, 2014. – 206 с
4. Ginev D. Social Practices From the Viewpoint of Trans-Subjective Existentialism / D. Ginev // European Journal of Social Theory. – 2014. – Vol. 17. – P. 77-94.
5. Инглхарт Р. Постмодерн: меняющиеся ценности и изменяющиеся общества / Р. Инглхарт // Политические исследования. – 1997. – № 4. – С. 6-32.
6. Мельников А. С. Экзистенциальная социология: проблема идентификации парадигмальной специфики / А. С. Мельников. – Киев, 2018. – 491 с.
7. Кампфнер Дж. Свобода на продажу / Дж. Кампфнер. – М.: Астрель: Corpus, 2012. – 416 с.
8. Бодрийяр Ж. Общество потребления / Ж. Бодрийяр. – М.: Республика, 2006.

9. Скільки денег туристи потратят в Україні в 2026 году (оновлено). – Режим доступа: <https://delo.ua/lifestyle/skolko-deneg-turisty-potratjat-v-ukraine-v-2026-godu-329127/>
10. Андрієвська Ю. Д. Приватність як соціокультурний феномен: дис... канд. соц. наук / Ю. Д. Андрієвська. – Київ, 2016. – 185 с.
11. Соболева Н. И. Мировоззрение и жизненный выбор личности / Н. И. Соболева. – Киев: Наукова думка, 1989.
12. Фромм Э. Иметь или быть / Э. Фромм. – М.: АСТ Москва, 2009.
13. Rosenthal E. The Era of Choice: The Ability to Choose and Its Transformation of Contemporary Life / E. Rosenthal . – Cambridge: MIT Press, 2005.
14. Schwartz B. The Paradox of Choice: Why More is Less / B. Schwartz. – New York: Ecco, 2004.
15. Гидденс Э. Устроение общества: Очерк теории структуризации / Э. Гидденс. – М.: Академический проект, 2003. – 235 с.
16. Wolff K. What it Contains / K. Wolff. – Boston: Lexington Books, 2002.
17. Turner B. Medical Power and Social Knowledge / B. Turner, C. Samson. — London: Sage, 1995. – 273 p.
18. Wong Y. Knowing Through Discomfort: A Mindfulness-based Critical Social Work Pedagogy / Y. Wong // *Critical Social Work*. – 2004. – Vol. 5. – № 1.
19. Пахолко О. О. Стиль життя, орієнтований на здоров'я, як комунікативна практика / О. О. Пахолко // Вісник Харківського національного ун-ту ім. В. Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: теорія, теорія, методи». – 2013. – № 30. – С. 54-57.

REFERENCES

1. Waters, M. (1994). **Modern sociological theory**. London: Sage Publication.
2. Sudakov, V.I. (1995). **Sociologicheskoe poznanie: sovremennye tendencii i stimuly razvitija [Sociological knowledge: current trends and development incentives]**. Dnepropetrovsk: DGU [in Russian].
3. Tytarenko, T.M., Kochubeinyk, O.M., & Cheremnykh, K.O. (2014). *Psyhholohichni praktyky konstruiuvannia zhyttia v umovakh postmodernoi sotsialnosti [Psychological practices of constructing life in conditions of postmodern sociality]*. Kyiv: Milenium [in Ukrainian].
4. Ginev, D. (2014). Social Practices From the Viewpoint of Trans-Subjective Existentialism. *European Journal of Social Theory*, 17, 77-94.
5. Inghart, R. (1997). Postmodern: menjajushhiesja cennosti i izmenjajushhiesja obshhestva [Postmodern: Changing Values and Changing Societies]. *Politicheskije issledovanija*, 4, 6-32 [in Russian].
6. Mel'nikov, A.S. (2018). *Jekzistencial'naja sociologija: problema identifikacii paradigmal'noj specifiky [Existential sociology: the problem of identifying paradigmatic specificity]*. Kiev [in Russian].
7. Kampfner, Dzh. (2012). *Svoboda na prodazhu [Freedom for sale]*. Moscow: Astrel': Corpus [in Russian].
8. Bodrijjar, Zh. (2006). *Obshhestvo potreblenija [Consumer Society]*. Moscow: Respublika [in Russian].
9. *Skol'ko deneg turisty potratjat v Ukraine v 2026 godu (obnovleno) [How much money tourists will spend in Ukraine in 2026 (updated)]*. Retrieved from: <https://delo.ua/lifestyle/skolko-deneg-turisty-potratjat-v-ukraine-v-2026-godu-329127/> [in Russian].
10. Andriievskaja, Ju.D. (2016). Pryvatnist yak sotsiokulturnyj fenomen [Privatization as a socio-cultural phenomenon]. *Candidate's thesis*. Kyiv
11. Soboлева, N.I. (1989). *Mirovozzrenie i zhiznennyj vybor lichnosti [The worldview and life choice of a person]*. Kiev: Naukova dumka [in Russian].
12. Fromm, Je. (2009). *Imet' ili byt' [To have or to be]*. Moscow: AST Moskva [in Russian].
13. Rosenthal, E. (2005). *The Era of Choice: The Ability to Choose and Its Transformation of Contemporary Life*. Cambridge: MIT Press.
14. Schwartz, B. (2004). *The Paradox of Choice: Why More is Less*. New York: Ecco.
15. Giddens, Je. (2003). *Ustroenie obshhestva: Oчерк teorii strukturacii [The Disposition of Society: Outline of the Theory of Structuration]*. Moscow: Akademicheskij proekt [in Russian].
16. Wolff, K. (2002). *What it Contains*. Boston: Lexington Books.
17. Turner, B., & Samson, C. (1995). *Medical Power and Social Knowledge*. London: Sage.
18. Wong, Y. (2004). Knowing Through Discomfort: A Mindfulness-based Critical Social Work Pedagogy. *Critical Social Work*, 5 (1).
19. Pakholok, O.O. (2013). Styl zhyttia, orijentovanyi na zdorovia, yak komunikativna praktyka [A lifestyle oriented towards health as a communicative practice]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho un-tu im. V. N. Karazina. Serija «Sotsiologichni doslidzhennja suchasnoho suspilstva: teoriia, teoriia, metody»*, 30, 54-57 [in Ukrainian].

Настояща Катерина Василівна

Докторант, кандидат соціологічних наук, доцент
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
01601, Київ, вул. Володимирська, 64/13

Email: kvitka2155@gmail.com

Nastoiashcha Kateryna

Doctorate, PhD in Sociology, associate professor
Taras Shevchenko National University of Kyiv
64/13, Volodymyrska Str., 01601, Kyiv, Ukraine

Цитування: Настояща К. В. Сучасні практики життєконструювання: вектори трансформацій у фокусі глобалізаційних трендів / К. В. Настояща // Науково-теоретичний альманах «Грані». – 2018. – Т. 21, № 11. – С. 31-39.

Citation: Nastoiashcha, K.V. (2018). Suchasni praktyky zhyttiekonstruiuvannia: vektory transformatsii u fokusi hlobalizatsiinykh trendiv [Modern life-design practices: vectors of transformations in the focus of globalization trends]. *Scientific and theoretical almanac «Grani»*, 21(11), 31-39.

Стаття надійшла / Article arrived: 07.10.2018

Схвалено до друку / Accepted: 13.11.2018