



УДК 338.48-6:316.346.32:159.923.2

SUSTAINABLE TOURISM AS A MEANS OF DOWNSHIFTING IN THE CONTEXT OF REALIZING A SUCCESSFUL PERSONALITY: A METHODOLOGICAL APPROACH

СТАЛИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ПРОЯВУ ДАУНШИФТИНГУ В КОНТЕКСТІ
РЕАЛІЗАЦІЇ УСПІШНОЇ ОСОБИСТОСТІ: МЕТОДОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД

Kozmenko O.I. / Козьменко О.І.

d.p.s., prof. / д.п.н., проф.

ORCID: 0000-0002-7063-2324

Zelenko O.O. / Зеленко О. О.

d.e.s., prof. / д.е.н., проф.

ORCID: 0000-0003-4880-246X

Volodymyr Dahl East Ukrainian national University, Kyiv, Ioanna Pavla Druhoho, 17, 01042,
Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля, Київ, Іоанна Павла II, 17, 01042

Анотація. У сучасних умовах світової екологічної кризи, соціальних конфліктів, пандемійних та воєнних викликів посилюється потреба в переосмисленні споживацької моделі поведінки. Все більше людей шукає альтернативи гончі за матеріальним успіхом, звертаючись до добровільного спрощення способу життя — даунишфтингу. Паралельно зростає значення сталого туризму як інструменту фізичного та психічного відновлення, а також форми відповідальної взаємодії з довкіллям і суспільством. Поєднання цих явищ становить особливий інтерес у контексті пошуку нових шляхів самореалізації та гармонізації життєдіяльності людини. Мета дослідження полягає у теоретико-методологічному аналізі, систематизації та узагальненні феномену даунишфтингу та сталого туризму як його інструменту, а також у розробці підходу до їх гармонізації в умовах сучасних соціально-економічних та екологічних криз. Результати. Доведено, що даунишфтинг є ресурсом успішної самореалізації людини в умовах змін. Виокремлено його форми: повний, частковий, тимчасовий, постійний, а також спеціалізовані типи (екологічний, духовний, тревел-даунишфтинг тощо). Встановлено тісний зв'язок між даунишфтингом і сталим туризмом, який виступає як практичний інструмент реалізації принципів добровільного спрощення — через відмову від надмірного споживання, зменшення негативного впливу на довкілля та збалансування особистісних і соціальних потреб. Запропоновано методологічний підхід до гармонізації цих явищ, який передбачає взаємодію мотивів, потреб і практик даунишфтерів із принципами сталого туризму. Наведено приклади українських ініціатив («Обірок», родина Буряківських, «Лісова ферма»), які ілюструють поєднання даунишфтингу з наданням туристичних послуг. Висновки. Даунишфтинг і сталий туризм у їхньому взаємозв'язку створюють потужний альтернативний ресурс для самореалізації, психологічного відновлення та досягнення життєвого балансу. Вони сприяють формуванню нової системи цінностей, орієнтованої на внутрішнє зростання, екологічну свідомість і соціальну відповідальність. Подолання споживацької парадигми через усвідомлене спрощення і відповідальні подорожі відкриває нові можливості для гармонійного розвитку як окремої людини, так і суспільства в цілому.

Ключові слова: даунишфтинг, сталий туризм, добровільне спрощення, самореалізація, гармонізація, психологічне благополуччя, екологічна свідомість, альтернативний спосіб життя.



Вступ.

Світова екологічна криза, масова бідність, дефіцит стратегічних ресурсів, ведення бойових дій в окремих регіонах, соціальні та економічні конфлікти і стимули до споживчого способу життя є поточними проблемами, пов'язаними зі звичками споживання. Суспільство потребує психологічних, культурних та поведінкових змін у навичках надмірного споживання заради соціального та психологічного добробуту. У період воєнних конфліктів особливо важливо відчувати особисту безпеку та душевний комфорт, що може бути пов'язане зі зменшенням матеріального споживання на тлі формування нової системи внутрішніх цінностей, які заохочують до екологічної свідомості та духовності, гармонійного співіснування людини з оточуючим середовищем. Зв'язок між низьким рівнем матеріального споживання, свідомим дбайливим ставленням до довкілля та добробутом також дуже важливий для сучасних соціальних викликів, таких як психічні розлади (викликані сучасним ритмом життя) соціальна нерівність та екологічні проблеми.

Проблема переосмислення основних життєвих цінностей в час трансформаційних змін у суспільстві, визначення ролі успіху в житті та роботі людини, оцінка рівня задоволеності життям та способом існування призводить до появи такого нового руху, як дауншифтинг. Це явище стає все більш затребуваним в сучасних світових реаліях і надає поштовх до зміни традиційних матеріальних цінностей на користь усвідомленого спрощення життя заради турботи про навколишній світ та власне психічне здоров'я. Все більше і більше людей по всьому світу, та в Україні зокрема, розуміють що процеси глобалізації, численні інтернет-ресурси, підвищення матеріального добробуту громадян у поєднанні зі збільшенням маркетингової та рекламної діяльності створили в світі культуру споживання, яка змушує людей споживати ще більше, вступаючи у так звані «щурячі перегони» в пошуку морального задоволення. Проте, доведено, що такий спосіб життя не приносить користі морально-психологічному стану людини та не дає внутрішнього спокою, навпаки, змушує споживача відчувати незадоволення від власного життя, розуміючи що споживацький спосіб руйнує



навколишній світ та потворить людські цінності. Уповільнення ритму життя, свідомий вибір більш екологічного способу існування, зміна пріоритетів є одними з характерних рис дауншифтингу.

З іншого боку, туризм, як складне, соціокультурне явище, протягом XX-го сторіччя став невід'ємною складовою життєдіяльності людини. Це спосіб відпочинку, пізнання нового через безпосередній контакт з новим для людини оточуючим середовищем, фізіологічне та психологічне відновлення через можливість змінити свою повсякденну активність та «переключитися» на інші, не типові для щоденних види діяльності. XXI століття змінює обличчя сучасного туризму: неспинне зростання протягом останніх двох десятиліть та перетворення галузі в одну з найпотужніших у світі змінюється негативними трендами, викликаними пандемією та заборонаю на подорожі. Водночас потреба подорожувати нікуди не зникає, більшість тих, хто звик подорожувати, змінюють підхід до організації власного відпочинку, обираючи невідомі дестинації. Процес відновлення галузі після «провального» 2020 року свідчить про те, що зростає частка екологічного, тобто безпечного, туризму у світі поступово зростає. Для деяких регіонів світу впровадження концепції сталого туризму послугувало поштовхом для радикальних перетворень в системі світоглядів організації діяльності регіонального суспільства (наприклад, деякі острови Індонезії, Мальдіви, Еквадор тощо).

В умовах сучасного українського суспільства сталий туризм набуває особливого значення – це засіб фізичної реабілітації та відновлення психологічної рівноваги, це спосіб організації волонтерського руху (так званий волонтерський та солідарний туризм, мета якого – допомогти нужденним та постраждалим від бойових дій країни агресора).

У даній роботі проведено дослідження дауншифтингу як явища в системі координат особистісного успіху та проаналізовано роль сталого туризму як інструменту реалізації дауншифтингу, якому надано значення в складних умовах сучасного буття.



Гіпотеза. Наукова цінність дослідження полягає у теоретико-методологічному аналізі, систематизації та узагальненій феномену дауншифтингу та сталого туризму, як інструменту його реалізації в контексті успішності людини в умовах сучасної світової соціально-економічної та політичної кризи. У цьому контексті сталий туризм розглядається як засіб деескалації, подальшого зниження соціальної напруги з метою стабілізації глобальної ситуації та пошуку нових шляхів гармонійного розвитку людства.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Феномену дауншифтингу притаманне певне розмаїття рис. Дослідниця Н. Заріцька [1] виокремлює дві основні форми дауншифтингу. Перша форма – “повний дауншифтинг” (різка переміна стилю життя й структури споживання). М. Александрова [2] вважає, що тут важлива зміна реального фізичного проживання, тобто перебування поза межами урбанізованого суспільства, зміна способу життя, яка є наслідком зміни системи цінностей, водночас ще більше пришвидшує зрушення в цій системі цінностей та орієнтацій у світі. Друга форма – “частковий дауншифтинг”, що передбачає некардинальну зміну стилю життєдіяльності (лише скорочення годин робочого часу, застосування більш зручного графіку роботи, перехід до фрілансу) [1]. За позицією дослідників, для України більш притаманно мати різновид дауншифтингу у вигляді соціально-територіальної мобільності, що передбачає зміну місця та характеру основної зайнятості особи, зменшення рівня доходів, трансформацію способу та якості життя [3].

Також дауншифтинг може бути постійним або тимчасовим. Якщо люди обирають його на постійній основі, то вже не бажають повертатися до попереднього життя, кар’єри, відмовляються від попередніх цінностей, кардинально змінюють спосіб життя. Тимчасовий дауншифтинг – це певна перерва в соціальному житті людини, спроба переосмислити життя, вирішити внутрішні особистісні конфлікти, перепочити від навантаження, набратися сил на майбутнє. Однією з форм дауншифтингу, за припущенням учених є благодійність, яка представляє собою процес безкорисного дарування



отриманого майна (грошей, речей та ін.) тим, хто потребує допомоги. Духовна сутність дарування розкривається, наприклад, у тому випадку, коли людина, що має високе соціальне становище й добробут, спрямовує особистісні зусилля у сферу безкорисної діяльності. Під час війни в Україні благодійність як форма дауншифтингу має прояв у пожертвуванні коштів та речей на Збройні Сили України, підтримку армії. Духовний контекст дауншифтингу представляє собою відмову від матеріальних цінностей заради блага інших людей від впливом внутрішніх або релігійних переконань, матеріальні блага стають свого роду опрідечуванням духовності [4].

Як форму дауншифтингу можна виокремити «хуторянську філософію», яка на думку М. Александрової «є альтернативною стилежиттєвою практикою, яка доволі поширена серед представників так званого креативного класу». Спираючись на філософські постулати Г. С. Сковороди та П. Куліша, дослідниця називає українською формою дауншифтингу бажання людини стати ближче до природи, переїхати у село, вести обособлений спосіб життя, оскільки це «гармонійно ґрунтується на культурних кодах селянської культури, серед яких — пошук «сродної праці», та «хуторянська філософія». Далі авторка називає два варіанта української форми дауншифтингу: «кардинальний перехід до сільського типу життя та аграрного способу виробництва або найпоширеніший варіант, коли людина, котра робить подібний вибір, не залишає суспільство повністю, а змінює лише власні стилежиттєві практики, тримаючи зв'язок із суспільством за допомогою Інтернету та засобів медіакомунікацій» [2].

Також можна класифікувати форми дауншифтингу за такими напрямками: духовний, екзотичний, екологічний, тревел-дауншифтинг. Бажання покращити світ може стати одним із мотивів дауншифтингу, коли людина звертається до самопізнання й розуміє, що навколишнє середовище не відповідає внутрішнім потребам, відбувається переоцінка цінностей, і, як вихід, кардинальна зміна способу життя. На нашу думку, саме таку поведінку демонстрували численна кількість заможних людей, відмовляючись від власного багатства й мирського життя та звертаючись до Бога, смиренного життя в стінах монастирів.



Відбувається духовний пошук особистісного розвитку, творчого потенціалу. Але це явище є набагато глибшим за свою сутність, ніж звичайний дауншифтинг, і потребує докладнішого дослідження. Прикладом екзотичного дауншифтингу є велика кількість заможних людей, які, маючи можливість відмовитися від міського способу життя та оселитися в екзотичних країнах (Індія, Індонезія, Шрі-Ланка та ін.). При цьому вони обирають спрощений спосіб життя та шукають внутрішню гармонію. Для екологічного дауншифтингу характерна висока екологічна свідомість, коли людина відмовляється від міського способу життя, переїздить до аграрних регіонів, створює (або стає членом громади) еко поселення і виживає за рахунок того, що сама може виростити на землі. Нерідкі випадки, коли дауншифтери об'єднуються в невеликі спільноти, сповідуючи однакові екологічні і духовні цінності, проживають у гармонії з природою. Тревел-дауншифтинг характерно для активних, мобільних людей, які змінюють спосіб життя заради здійснення подорожей, свідомо не залишаючись довго на одному місці. При цьому відбувається переоцінка цінностей, спрощення стилю життя, часто ці люди беруть участь у волонтерських заходах та багато допомагають іншим.

Щодо наукових розвідок феномену дауншифтингу, то «існує доволі мало кількісних досліджень дауншифтингу, проте вони надали корисну інформацію про ступінь розповсюдження цього явища в різних країнах» [5]. Як вказують шведські науковці, «ці дослідження в основному зосереджені на моделях споживання, індивідуальних цінностях екологічної та соціальної відповідальності, самозабезпеченні та скороченні робочого часу» [6]. Проте перспективними напрямками може стати дослідження національних особливостей дауншифтингу, вплив факторів воєнного стану на свідомий вибір стилю добровільного спрощення життя, розвиток сталого туризму як альтернатива споживацького способу життя, вплив місцевості та географічних показників на вибір моделі дауншифтингу та ін.

З початку повномасштабного вторгнення в Україні відбуваються зміни, які стосуються пошуку альтернативних способів життя заради збереження



психічного добробуту. Такий процес свідомого скорочення споживання не лише заради стійкості буття, а й для власного духовного та психічного здоров'я є ознакою іншої форми дауншифтингу – добровільного спрощення (Voluntary Simplicity), яке передбачає урахування під час споживання всіх трьох аспектів стійкості – соціального, економічного та екологічного [7]. Добровільне спрощення передбачає більш масштабну зміну способу життя, яка зазвичай включає прагнення до внутрішнього або духовного зростання та “сильні” екологічні цінності [8].

Враховуючи згадані форми та характерні риси свідомого уповільнення життя в обмін на моральне та психологічне благополуччя все більше і більше людей почали ставати соціально та екологічно свідомими, зацікавленими у добровільному простому способі життя та ідеології яку Елгін і Мітчелл [9] визначили як «добровільну простоту», що визначається у науковій літературі як «зовні простий, проте внутрішньо багатий процес скорочення споживання до використання лише найнеобхіднішого, важливого для життя» [10].

Добровільних спрощенців можна розглядати як антиспоживачів і антикапіталістів, які дотримуються «стилю неспоживання» [11]. Оутс С. та ін. [12] визначають добровільних спрощенців як «осіб, які шукають більш простий спосіб життя з соціальних причин, таких як етичні проблеми, екологічне споживання або розвиток громади». Елгін і Мітчелл [9] визначають п'ять цінностей, які пояснюють значення добровільного простого способу життя. Це «Матеріальна простота», «Людський масштаб», «Самовизначення», «Екологічна свідомість» і «Особистісний ріст». Матеріальна простота включає менше споживання продуктів і послуг [13]. Це основна цінність добровільної простоти [9], яка означає, що добровільні спрощувачі не покладаються на матеріалізм для досягнення свого виконання. Їхня поведінка пов'язана з сильним обережним ставленням до покупок [14]. Human Scale виражає прихильність до менших, децентралізованих і менш складних середовищ (McDonald et al., 2006). Надання переваги середовищу життя та роботи, що відповідає потребам людини, є центральною рисою цінностей в контексті добровільного спрощення [9].



Згідно з Елгіном і Мітчеллом [9], «самовизначення проявляється у споживанні як бажання взяти на себе більший контроль над своєю особистою долею і не вести життя, настільки прив'язане до платежів у розстрочку, витрат на обслуговування та очікувань інших». Аспект екологічної свідомості включає збереження фізичних ресурсів, зменшення забруднення навколишнього середовища та збереження краси та цілісності природного середовища [9]. Цінності добровільних спрощенців асоціюються з екологічно чистою та соціально відповідальною поведінкою [14, 15, 16]. Деякі практики, які впроваджують добровільні спрощенці, включають спрощену дієту або вегетаріанство, споживання органічно вирощених продуктів і екологічно чистих товарів, переробку та перевагу громадському транспорту. До того ж особистісне зростання означає «внутрішнє зростання». Ця цінність передбачає турботу про самореалізацію/самоактуалізацію [13].

Певний інтерес представляє характеристика людей, які обирають добровільне спрощення, ці характеристики можна узагальнити у таблиці 1.

Цікавим є дослідження американських науковців, які досліджують зв'язки між ідентичністю людей, які обирають шлях свідомого спрощення життя і поняттям “західна духовність”. Автори визначають західну духовність як багатовимірну конструкцію і наводять її визначення, як світоорієнтовану духовність, що підкреслює зв'язок людини з екологією чи природою; або гуманістичну, яка орієнтована на людей, духовність, яка наголошує на людських досягненнях або потенціалі [11]. Іншими словами, автори дослідження стверджують, що існують два типи дауншифтерів, які сповідують духовну та світську складову цього способу життя і підкреслюють, що західна духовність об'єднує людей, вбудовуючи спрощений спосіб життя в особистість. Гуманістична духовність стосується соціальних відносин і соціальних взаємодій між людьми, які поважають свободу і права інших [11].

Останнім часом набуває популярність рух фріганизму і, відповідно, поява нового типу дауншифтерів – фрігани. Як цитує в своїй статті одна з перших дослідниць цього явища В. Море, фрігани це - «люди, які використовують



альтернативні стратегії життя, засновані на обмеженій участі в традиційній економіці та мінімальному споживанні ресурсів» [19]. Саме слово, позначаюче цей рух, з'явилося завдяки поєднанню англійських слів «free» «безкоштовний» і «vegan» «веганський», проте фрігани не обов'язково є веганами.

Таблиця 1 - Класифікація типів добровільного спрощення

Автор	Категорія	Характеристика
1. Елгін Д. і Мітчелл А. [9]	1) повне добровільне спрощення	Своєю поведінкою демонструють повну прихильність до простого способу життя, що має прояв в активній діяльності щодо забезпечення власних життєвих потреб завдяки садівництву, повторному використанню товарів, вирощуванню натуральних продуктів, використанню простого одягу, велосипедів замість автівок, піших туристичних походів замість дорогого відпочинку під час відпустки, орієнтація на сімейні цінності, залучення до медитації чи прагнення до особистісного зростання.
	2) часткове добровільне спрощення,	Притаманне категорії людей, які підтримують цінності простоти, але не дотримуються всіх принципів.
	3) прихильники добровільного спрощення	У тих, хто симпатизує добровільному спрощенню є багато цінностей, з цим пов'язаних, але вони не будують своє життя на основі цієї симпатії
	4) ті, хто байдужі несвідомі або проти добровільної простоти.	Автори характеризують дві категорії людей: по-перше, ті, хто насправді відчують бідність і не мають життя в достатку. По-друге, ті, хто занадто орієнтовані на матеріальні досягнення та бачить просте життя як загрозу своєму способу життя.
2. Етціоні А. [17].	Дауншифтери	Зменшення споживання як поведінковий підхід, збереження балансу між консюмеризмом і нематеріалізмом, більше переваги простому одягу, стилю життя, зміна цінностей, переїзд до маленьких міст або зміни типу помешкання на простіший.
	Свідомі прихильники спрощення	Це група споживачів, які є забезпеченими, але обмежують своє споживання за власним вибором, навіть якщо вони можуть дозволити собі надмірне споживання.



	Прихильники руху простого життя	Група людей з незначними або навмисно обмеженими соціальними зв'язками, які надають перевагу проживанню у сільській місцевості або хуторах заради збереження принципів простого життя.
3. Оутс С. та ін. [12]	недобровільні послідовники спрощення життя	Група споживачів, які у своєму виборі товарів керується ціною, досвідом, думкою інших, назвою бренду, усвідомлюючи, що екологічні показники є несуттєвими для їхнього наміру придбати і не замислюючись про шкоду для довкілля.
	початківці добровільного спрощення	Люди, які ще не стали повністю прибічниками добровільного спрощення, але у виборі продуктів та товарів керуються принципами екологічного споживання, враховуючи наслідки для планети, та свідомо відмовляються від того, що може завдати шкоду.
	добровільні прихильники свідомого спрощення.	Мають чітку позицію стосовно спрощення життя та своєї сильної екологічної свідомості
4. Ердогмус І., Карампінар Е. [18]	Споживачі	Ті, хто, швидше за все, споживає та зацікавлений у матеріалізмі порівняно з іншими групами
	Обережні покупці	Ті не матеріалісти, які, здається, живуть як спрощеники, але обмежують усі види витрат, включаючи хобі, і які менш екологічні свідомі порівняно з початківцями добровільними спрощенцями
	Початківці добровільного спрощення	Ті, що сповідують цінності добровільного спрощення, але не є затягнутими поборниками

Джерело: сформовано авторами

На нашу думку, фрігани є сповідниками дауншифтингу, оскільки відмовляючись від надмірного споживання, витрати грошей на їжу та речі, вони послуговуються тим, що для інших людей є сміттям, наприклад, продукти з протермінованим терміном придатності, вживані речі, одяг та ін. Як пише В. Море, «фрігани живуть творчим життям, надаючи життя товарам, які більшість населення вважають непридатними. Замість того, щоб намагатися заробити



гроші, щоб витратити їх, вони прагнуть заробляти менше, витратити менше та отримати максимум від того, що є». Фрігани демонструють спосіб і філософію життя, які спрямовані на антиспоживання зайвого, доводячи суспільству що «те, що для одного є сміттям, для іншого є скарб».

Отже, дослідивши поняття дауншифтингу, можна визначити його характерні риси, а саме: відмова від надмірних матеріальних благ, звернення до внутрішніх духовних цінностей та задоволення духовних потреб, відмова від надмірних зусиль щодо витрат часу на роботу, добровільне спрощення стилю життя.

Спільною рисою досліджень щодо різних форм дауншифтингу є визнання користі добровільного спрощення для довкілля, впровадження політики дбайливого ставлення до матеріальних ресурсів, повторної переробки вживаних речей, гармонізація стосунків у суспільстві на основі рівноправ'я та соціальної рівності. Дауншифтинг порушує систему споживацьких цінностей і сприяє стабілізації суспільства [11].

Огляд наявної теорії феномену дауншифтингу нашою на думку, що це явище дуже близьке до феномену стійкого туризму, який розвивається в межах концепції сталого розвитку за наступними принципами [20]:

1. Охорона довкілля, мінімізація збитків в процесі туристичної діяльності, екологічного нагляду за станом туристичного освоєння територій; Проблема збалансування людської життєдіяльності з оточуючим середовищем вже давно є однією із найгостріших проблем сучасності, яку намагаються вирішити і в межах функціонування туристичної індустрії.

2. Контрольоване використання технологій туристичного обслуговування, передусім автотранспорту, енергії, питної води тощо. Нестача енергетичних ресурсів гостро відчувається протягом останнього десятиліття. Туристична галузь, дотримуючись концепції сталого розвитку

3. Соціальна справедливість щодо місцевих громад; тобто прибуток та інші блага від туризму мають розподілятися на паритетних засадах, з урахуванням інтересів місцевого населення, а не переходити до іноземних інвесторів і



національної еліти. Взаємодія туристів та приймаючих громад тривалий час відбувалась під егідою доміанти туристів; місцеве населення розглядалось як обслуговуючий персонал та відчувало зневажливе ставлення з боку відвідувачів своїх територій.

4. Естетична гармонія туристичного природокористування, яка полягає у тому, що туристична діяльність та інфраструктура повинні органічно вливатися в історично сформоване середовище і зберігати унікальну своєрідність кожної місцевості. Концепція сталого розвитку, що реалізується і у сфері гостинності, передбачає збереження автентичної культурно-історичної спадщини, яка у умовах реалізації парадигми сталого розвитку сама по є потужним каталізатором формування сталого туристичного потоку.

В сучасному світі сталий туризм окрім екологічної складової набуває соціального забарвлення.

Пандемія COVID-19, яка почалася в 2019 році і тривала до середини 2022, призвела до застосування запобіжних заходів та спричинила такі умови праці, що більшість населення обрала для себе часткове та тимчасове зниження робочого навантаження.

Мета дослідження: здійснити теоретико-методологічний аналіз, систематизацію та узагальнення феномену сталого туризму, як різновиду добровільного спрощення (форми дауншифтингу), що є альтернативним ресурсом самореалізації людини в умовах сучасної світової кризи.

Методологічні вихідні положення дослідження дауншифтингу як альтернативного ресурсу самореалізації успішної людини в умовах сучасної світової політичної та соціально-екологічної кризи створили інтерпретацію цього феномену як повторного досягнення успіху людини в змінених умовах, враховуючи більшу кількість важливих для людей умов і факторів. Безумовно, у процесі розробки окресленої наукової проблеми автори враховували закономірності та змістові особливості діяльності особистості, очікування, мотиви та готовність людини до улюбленої діяльності. Дауншифтинг – це квінтесенція всіх вищих психічних проявів людини під час взаємодії з собою та



іншими, це прагнення до самореалізації з метою досягнення свого вищого рівня – акме.

Досягненню зазначеного стану через частковий дауншифтинг якнайкраще сприяє концепція стійкого туризму, яка передбачає принципово новий підхід до організації відпочинку людини без шкоди для екосистеми туристичної дестинації та її населення. Методологічною основою дослідження для визначення взаємозв'язку між дауншифтингом та стійким туризмом були покладені постулати сучасної концепції сталого розвитку та теоретичні засади її інтерпретації, а також реалізації в туристичній індустрії.

Під час розробки окресленої проблематики враховується адаптаційний ресурс особистості, звертається увага на закономірності професійного зростання, смисложиттєві орієнтації та цінності особистості.

В проведеному дослідженні використані методи діалектики, способи і принципи наукового пізнання, інструменти аналізу (історико-ретроспективного, причинно-наслідкового) та синтезу щодо визначення ролі сталого туризму як інструменту реалізації дауншифтингу в контексті сучасних умов розвитку соціально-економічних систем.

Основні результати дослідження.

Історія фіксує таке явище як дауншифтин вже в перші сотні років нашої ери [21]. Римський імператор Діоклетіан, який, досягнувши висот кар'єрного зростання, став необмеженим володарем, не зважав навіть на сенат, прославився жорстокими гоніннями християн. Але у віці приблизно 60 років він віддалився від усіх справ і поїхав вирощувати капусту. На безліч дифірамбів, які озвучували на його честь, він відповідав: «Якби Ви бачили мою капусту, Ви б не були про мене такої високої думки...».

Сучасна людина має багато викликів, один з них – пошук балансу між працею і дозвіллям. У світі, орієнтованому на досягнення, гонитва за успіхом стала асоціюватися з безглуздим змаганням за непевну винагороду.

Осягнувши марність цієї біганини, чимало людей починають орієнтуватися на власні потреби. Віддають перевагу зменшенню годин роботи задля



збільшення часу на особисті захоплення чи можливості проводити час з рідними.

Умови пандемії COVID-19 років дали людству ще одну можливість переоцінити життєві цінності та визначити власні пріоритети. Щоб зупинити поширення хвороби, уряди багатьох країн були змушені запровадити суворі карантинні заходи та обмежити спілкування громадян віч-на-віч. Ці заходи призвели до того, що люди більше часу проводили вдома, використовували дистанційні форми роботи та навчання, витрачали менше часу на покупки та розваги. Це означає, що відбувалося вимушене уповільнення темпу життя (дауншифтинг) і пошук альтернативних шляхів досягнення успіху з усвідомленим зниженням споживання не тільки заради стійкості, а й для свого духовного та психічного здоров'я. Це риса іншої форми дауншифтингу – добровільної простоти, яка включає всі три аспекти стійкості – соціальний, економічний та екологічний, враховуючи під час споживання. Використовуючи цю модель, дауншифтери прагнуть вживати продукти та послуги, які задовольняють їхні основні потреби та сприяють кращій якості життя, обмежуючи використання природних ресурсів, токсичних речовин і викидів відходів, забруднюючих речовин протягом усього життєвого циклу, щоб зберегти планету для майбутніх поколінь. Відомо, що такий підхід спонукає людину до простого способу життя, до екологічного ставлення до природи та бажання створити умови життя та праці, які сприятимуть реалізації вищого психологічного та духовного потенціалу людини, створенню гармонійного суспільства. Ще у 2018 році в Університеті Дебрецена (Угорщина) було проведено дослідження щодо визнання цінностей добровільного спрощення серед студентів із вибіркою 500 осіб. Серед респондентів 58,0% становили жінки та 42,0% чоловіки віком від 18 до 29 років, які за допомогою анкети визначили своє ставлення до основних цінностей добровільного спрощення: матеріальної простоти, екологічної свідомості, особистісного зростання, самовизначення, етичних значення. Крім того, ініціатори опитувальника додали таку шкалу, як індивідуалізм, яка не є ознакою добровільного спрощення, але може продемонструвати свідоме ставлення людини до споживання. Дослідники



довели, що в системі цінностей респондентів присутні всі компоненти, але різною мірою. Такі фактори, як екологічна свідомість, етичні та індивідуалістичні цінності формують систему цінностей більшості студентів університету. Крім того, цінності матеріальної простоти, самодостатності, особистісного зростання також присутні в системах цінностей угорських студентів, але не так часто, як перші три компоненти. Більшість респондентів (39,6%) продемонстрували прихильність цінностям дауншифтингу, серед яких екологічні є найвагомішими [22].

Група шведських науковців представила власне дослідження щодо поширення ідеї добровільної спрощення у шведському суспільстві у порівнянні зі світовими тенденціями. Використовуючи статистичні анонімні дані, вченим вдалося відстежити тенденції добровільного спрощення життя на основі аналізу вартості житла та типу автомобіля шведів як індикаторів цієї тенденції. Продовжні дослідження дозволили вченим виділити людей, які почали вести набагато простіший спосіб життя після того, як переїхали з багатих районів і зменшили свій дохід від роботи. Автори відзначають, що частка людей, які стали дауншифтерами в період 2014-2016 років і зменшили споживчі потреби, незначна. Це вказує на невелику кількість населення порівняно із західними країнами через особливості політичного, соціального та економічного добробуту скандинавських країн. Однак умови пандемії суттєво вплинули на вподобання шведів і тренд добровільного спрощення набуває нової популярності [23].

Отже Пандемія COVID-19 створила сприятливе соціальне поле для тестування системи «дауншіфтинг VS сталий туризм».

Все вище викладене дає можливість визначити методологічний підхід щодо гармонізації феномену дауншифтингу та концепції сталого туризму, який представлена на рис. 1.

Процес гармонізації дауншифтингу та сталого туризму варто розкривати саме у контексті часткової форми дауншифтингу, в межах реалізації якої людина на певний час може залишити постійне місце проживання, прийнявши рішення здійснити подорож. Бажання «перемкнути» свою увагу з вирішення



повсякденних проблем професійної діяльності спонукає до зміни оточуючого середовища. Потреба у «розвантаженні» формує мотиви до обрання напрямку подорожі та визначення її мети. Концепція сталого туризму та її прихильники, що реалізують її на практиці, повністю задовольняють потреби часткових дауншифтерів, які підсвідомо прагнуть гармонії з природою, уповільнюють темп власного життя, прагнуть більше пізнавати світ, без нанесення шкоди останньому.



Рисунок 1 - Методологічний підхід щодо гармонізації феномену дауншифтингу та концепції сталого туризму

Джерело: розроблено авторами

Повні дауншифтери, як не дивно, підсвідомо також стають прихильниками та реалізаторами концепції сталого туризму. Дуже часто, змінюючи постійне місце проживання, така категорія осіб, як правило змінює і сферу діяльності. Нерідко, стається так, що замість офісної кар'єри людина обирає шлях розвитку власної сімейної справи, заснування крафтового виробництва, відкриття маленького закладу гостинності. Є цілі території, де життя «уповільнює темп».

У світі активно розвивається концепція «Cittaslow» (концепція «повільного міста»), яка передбачає організацію життєдіяльності невеликих міст шляхом гармонійного розвитку самої громади та формування позитивного іміджу населеного пункту для його потенційних відвідувачів. Концепція руху «Cittaslow» передбачає [24]:



- покращення умови життя у міському середовищі;
- підвищення якості життя у містах;
- протистояння усередненню та глобалізації у містах по всьому світу;
- захист навколишнього середовища;
- просування культурного різноманіття та унікальності кожного міста;
- спонукання містян до здорового образу життя

Ідеальне середовище для тих, хто втомився у гонитві за примарними цілями суспільства споживання. Саме такі міста є потенційними «магнітами» для повних дауншифтерів, світогляд яких повністю співпадає із концепцією розвитку таких територій. Переїзд до таких містечок, відкриття власної справи: все це може перетворити такого дауншифтера на провайдера унікальних товарів чи послуг, який стане туристичною атракцією «повільного міста».

Україна взагалі має свою історію дауншифтингу, який органічно перемежується зі сталим туризмом. Повертаючись назад до українських витоків цього явища, варто пригадати Григорія Сковороду – українського філософа-містика, поета, богослова, педагога, який має великий вплив на тогочасне суспільство та подальші покоління через свої мистецькі твори: байки, пісні, філософські трактати. Сковороду називали «Сократом» свого часу, але в контексті дослідження варто поглянути на його стиль життя. Більшу частину свого земного шляху філософ мандрував, при цьому мав дуже аскетичний спосіб життя, але отримував велике задоволення від пізнання навколишнього світу. «Світ ловив мене та не спіймав» - це відомий вислів Сковороди. Гасло, що уособлює сутність дауншифтингу та сталого туризму: з одного боку – людина мандруючи, не «залишає слідів», тобто не шкодить оточуючому середовищу, а з іншого – людина має належати не суспільству, а самій собі [25].

Сучасні українські дауншифтери отримали прозвище «сковородинівці» та реалізують ідеї свого натхненника, створюючи еко-поселення, крафтові виробництва, творчі простори для людей, яким набридло бути обмеженими людськими стереотипами [26]:

1. Мистецький хутір «Обірок» (Чернігівська область) зоснований



режисером Л. Кантером, людиною яка з групою однодумців автостопом перетнула Гімалаї. Основне завдання – створення нового укладу життя, заснованого на симбіозі людини і природи, свобода від нав'язаних цінностей культури споживання й створення для творчих людей місця для життя, натхнення, творчості, зустрічей і дискусії. Хутір притягує до себе митців - людей, які прагнуть зустріти однодумців, що прагнуть вільного творчого розвитку.

2. Класичним прикладом дауншифтерів–провайдерів послуг сталого туризму стала родина Буряківських, які полишили Харків та, переїхали до покинутого села Гришівка на тій самій Харківщині; починали з реалізації надлишку продуктів власного виробництва, а зараз вже, окрім крафтової продукції, пропонують та проводять екскурсії власною садибою.

3. «Лісова ферма» - ще один приклад реалізації методології гармонізації сталого туризму та дауншифтингу. Це виробництво фермерської продукції ручної продукції, розташоване на Київщині, засноване родиною з Києва, яка вкусивши всі принади життя в столиці, вирішила радикально змінити своє життя. Господарство реалізує свою продукцію та приймає відвідувачів.

Пандемічні тренди Європейських країн дублювалися в Україні. Бажання відпочити наодинці з настанням 2020 у Україні тільки посилилось, це підкріплювалось жорсткими вимогами щодо правил карантину.

Сьогодні тенденції, закладені у 2020, поглиблюються у зв'язку із воєнними діями на території України та глобальними політичними загрозами. Дауншифтери відмовляються від офісної роботи (в тому числі, по причині виїзду з України через загрозу життю) і віддають перевагу фрілансу. Пандемія показала, що робота вдома така ж ефективна, як і в офісі, але вона дає людині відчуття свободи та балансу між роботою та відпочинком, додатковий час через відсутність необхідності витрачати години на дорогу до офісу. і назад. Це також надає можливість додаткового спілкування з членами сім'ї. Нещодавно дослідження німецьких вчених довело, що робота вдома не тільки допомогла знизити рівень стресу та робочого навантаження, але й стала ефективним



заходом для зниження ризиків зараження різними типами вірусів, таким чином підтримуючи економічну активність країни. Водночас, безпечна подорож, наприклад, власним автомобілем, тільки покращує фізичний та психічний стан людини, тому, навіть в пандемічні часи, такою можливістю користується велика кількість осіб [27].

Під час карантину більша частина людей, які працювали вдома, мала вищий дохід і кращу освіту, ніж інші люди. Це дослідження демонструє, що позитивних змін у якості життя можна досягти не лише відмовою від надто виснажливої роботи, але й зміною умов праці, працюючи вдома, або, взагалі, подорожуючі, досліджуючи світ. Крім того, результати дослідження дали цікаву інформацію щодо зміни продуктивності праці, її кількості та якості, управління часом, а також якості дозвілля в умовах пандемії COVID-19. Ця інформація актуальна як для повного впливу коронавірусу на суспільство та заходів боротьби з ним, так і для потенційного впливу роботи вдома на якість життя людей [27].

Ще одним доказом є дослідження вчених з Нідерландів, які за допомогою інтерв'ю вивчили, що збільшення вільного часу через пандемію може позитивно вплинути на суб'єктивне самопочуття людини через кращу роботу - життєвий баланс, а також навколишнє середовище через зміну практик споживання [28]. Дослідження допомогло зрозуміти соціальну функцію роботи, яка може як позитивно впливати на людину, викликаючи відчуття зв'язку та приналежності, так і негативно впливати на добробут, продуктивність і якість дозвілля. Учасники зазначили, що робота забезпечує спосіб життя, який дає людині відчуття суб'єктивного благополуччя, але відсутність структури та розпорядку під час пандемії COVID-19 негативно вплинула на відчуття «корисності» та «продуктивності». Попри це, позитивним моментом пандемії стало збільшення вільного часу під час карантину, що дало людині більше можливостей для самостійності, різноманітного дозвілля та кращого балансу між роботою та «Я». Це може свідчити про підвищення автономії людини, яка поза карантинном може бути досягнута як за рахунок підвищення гнучкості роботи, так і за рахунок скорочення робочого тижня, позитивно впливає на самопочуття людини. Тому



вимушений дауншифтинг позитивно впливає на якість життя та психічне здоров'я людини. Нарешті, це дослідження мало на меті продемонструвати, що збільшення вільного часу під час карантину може змінити якість дозвілля та спричинити більш екологічну поведінку споживачів, що є ознакою перемикавання на дауншифтинг. Це показує, що наявність більшої кількості вільного часу для дозвілля зумовлює баланс між роботою та особистим життям людини та допомагає зменшити споживацькі звички та покращити якість життя.

У цьому контексті не можна оминати увагою якісно позитивні зміни екосистем урбанізованих територій. Венеція, що потерпала від смороду стічних вод, вперше за багато років у 2020-му змогла зустріти у своїх каналах дельфінів з Адріатики. Це одним з поміж багатьох фактів, зафіксованих протягом першого пандемічного року, який засвідчує, як безжально гонитва за прогресом нищить основоположні умови гармонійного співіснування людини та природи.

Висновки.

За результатами проведеного дослідження необхідно зробити наступні висновки:

1. Теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення феномену дауншифтингу дозволили стверджувати, що досліджуване явище є ресурсом успіху людини, відновлення прагнення людини до самореалізації в умовах, що змінилися, з огляду на важливіші умови та фактори. Джерелом цього успіху у більшості випадків стає туристична індустрія, в межах якої дауншифтер тимчасово перетворюється на сталого туриста, або стає провайдером сталих туристичних послуг.

2. Феномен дауншифтингу поєднав у собі нове ставлення до роботи, до повсякденного життя, до успіху, до мобільності, до формування власних індивідуальних цінностей, свідоме, добровільне бажання внести зміни у своє життя. Доведено, що ставлення до дауншифтерів неоднозначне і суперечливе, але важливо, щоб людина, яка наважується змінити своє життя, відчувається щасливою і задоволеною, і це ознака життєвого успіху, не залежно від того, до якої категорії дауншифтерів вона належить: повних, що радикально змінили своє



життя та стали шанувальниками простого укладу, приймаючи туристів як провайдери унікальних еко-товарів чи послуг; чи часткових, що вміють вчасно зупинитись та поглянути на світ іншими очима, прагнучі під час подорожі дізнатись щось нове та надихнутись на нові звершення.

3. Важкі часи нинішнього покоління через прогресування пандемії COVID-19, воєнні дії на території України виявляються випробуванням соціальних і моральних цінностей і шансом переоцінити життя заради позитивних змін у майбутньому. Феномен дауншифтингу та концепція сталого туризму у своєму гармонійному поєднанні якнайкраще сприяють змістовному переосмисленні основоположних постулатів та цінностей життя. Нічого на світі не варте матеріальних статків, зате наскільки дорого вартісними є враження від подорожі та пізнання нової культури, звичаїв, традицій.

4. Визначено та доведено, що дауншифтинг – це ресурс самореалізації успішної людини, один із шляхів виходу зі складної життєвої ситуації. Такий спосіб життя виходить за рамки «звичайного», «нормального» в розумінні сучасного суспільства і може принести велику користь людству. Це не просто вихід із життєвих гонок чи зниження темпів кар'єрного росту, це, перш за все, відкриття нових горизонтів, зміна не лише професійної діяльності, а й способу життя та світогляду. Практичним інструментом та першим кроком реалізації принципів дауншифтингу в житті конкретної людини є сталий туризм, який допомагає пройти проміжні стадії та прийняття себе таким як є – особою, що не потребує значного комфорту, але прагне під час подорожі пізнавати світ та отримувати від даного процесу максимум задоволення.

Література:

1. Заріцька Н. Дауншифтинг як соціокультурне явище. Вісник Львівського університету. Серія соціологічна, 2014, 8, 87–94.

2. Александрова М. «Дауншифтинг як пошук «сродності» в сучасному соціокультурному просторі України». *Культура України*. 2018. 62, 141-149. <https://doi.org/10.31516/2410-5325.062.15>



3. Максименко, А., Теслюк Р. Дауншифтинг як міграційне явище: український контекст. *Психологія та суспільство*. 2015. 2, 102-106.
4. Walther, C., Sandlin, J., & Wuensch, J. Spirituality and Voluntary Simplicity. *Journal of Consumer Culture*. 2016. 16(3), 1–18.
<https://doi.org/10.1177/1469540516668220>
5. Kennedy, E., Krahn, H., & Krogman, N.. Downshifting: An Exploration of Motivations, Quality of Life, and Environmental Practices. *Sociological Forum*, 2013. 28(4), 764–785. <https://doi.org/10.1111/socf.12059>
6. Nuga, M., Eimermann, M., & Hedberg, C. (2023). Voluntary Simplicity in Sweden. *Journal of Environmental Studies and Sciences*, 13(1), 55–70.
<https://doi.org/10.1007/s13412-023-00765-y>
7. Elgin, D. Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life that is Outwardly Simple, Inwardly Rich. New York: Quill, 1993, 240.
8. Kozmenko, O., Mykhailiuk, V., & Chernetska-Biletska, N. Theoretical and Methodological Model of Downshifting as an Alternative Resource of Self-Realization of a Successful Person in Dimensions of Social Transformations. *Insight: the psychological dimensions of society*, 2023. 10, 251–273.
<https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-13>
9. Elgin, D., & Mitchell, A. Voluntary Simplicity. *The Co-Evolution Quarterly, Strategy and Leadership*, 1977. 5(6), 13-15. <https://doi.org/10.1108/eb053820>
10. Mazza, P. Keeping it Simple. *Reflections*, 1997, 36, 10–12.
11. Walther, C., & Sandlin, J. Anti-consumption and Voluntary Simplicity. *Journal of Consumer Behaviour*, 2011. 10(6), 456–470.
12. Oates C., McDonald S., Alevizou P., Hwang K., Young W., & McMorland L.-A. Marketing Sustainability: Use of Information Sources and Degrees of Voluntary Simplicity. *Journal of Marketing Communications*, 2008. 14(5), 351–365. <https://doi.org/10.1080/13527260701837047>
13. McDonald S., Oates C., Young W., & Hwang K. Toward Sustainable Consumption: Researching Voluntary Simplifiers. *Psychology & Marketing*, 2006. 23(6), 515–534. <https://doi.org/10.1002/mar.20132>



14. Iwata, O. An Empirical Study on the Determinants of Consumers' Pro-Environmental Behavior. *International Journal of Consumer Studies*, 2006. 30(1), 2–9.
15. Huneke M. The Face of the Un-Consumer: An Empirical Examination of the Practice of Voluntary Simplicity in the United States. *Psychology & Marketing*, 2005. 22(7), 527–550. <https://doi.org/10.1002/mar.20072>
16. Brown K. W., & Kasser T. Are Psychological and Ecological Well-being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle. *Social Indicators Research*, 2005. 74, 349–368. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8>
17. Etzioni, A. Voluntary Simplicity: Characterization, Select Psychological Implications, and Societal Consequences. *Journal of Economic Psychology*, 1998. 19(5), 619–643.
18. Erdogmus I., & Karapinar E. Understanding Levels of Voluntary Simplicity in Turkey. *Bogazici Journal*, 2015. 29, 1–19. <https://doi.org/10.21773/boun.29.2.1>
19. More V. Freegans: Living off Capitalism's Waste. *Journal of Consumer Culture*, 2011. 11(3), 347–363. <https://doi.org/10.1177/1469540511417990>
20. Осітнянко Т. О., Примак Т. Ю. Впровадження принципів сталого розвитку в туристичній індустрії. Ефективна економіка, 2020. 1. <https://doi.org/10.32702/23>
21. Діоклетіан: римський імператор, який залишив трон заради вирощування капусти. MapMe. URL: <http://mapme.club/poradi/15615-diokletian-rimskiy-imperator-yakiy-zalishiv-tron-zaradi-viroshchuvannya-kapusti.html>
22. Balsa-Budai N. Kiss M., Kovács B., Szakály Z. Attitudes of Voluntary Simplifier University Students in Hungary. *Sustainability*, MDPI, 2019, Vol. 11, № 6: 1802. DOI: <https://doi.org/10.3390/su11061802>
23. Eimermann M., Lindgren U., & Lundmark L. Nuancing Holistic Simplicity in Sweden: A Statistical Exploration of Consumption, Age and Gender. *Sustainability*, 2021. 13(15), 8340. <https://doi.org/10.3390/su13158340>
24. Зеленко, О. О., & Дем'яновська, М. О. Перспективи впровадження концепції «Cittaslow» для розвитку туризму постконфліктних територій України.



Причорноморські економічні студії, 2020. 59, 65–71.

<https://doi.org/10.32843/bses.59-33>

25. «Основні настанови Сковороди називаємо своїми»: що таке дауншифтинг і де його шукати в Україні? Gwara Media. URL: [2022https://gwaramedia.com/osnovni-nastanovi-skovorodi-nazivaemo-svoimi-shho-take-daunshifting-i-de-jogo-shukati-v-ukraini/](https://gwaramedia.com/osnovni-nastanovi-skovorodi-nazivaemo-svoimi-shho-take-daunshifting-i-de-jogo-shukati-v-ukraini/)

26. Дауншифтинг по-українськи, або поради сучасних сквородинців. (2021, 27 серпня). Хмарочос. URL: <https://hmarochos.kiev.ua/2021/08/27/daunshyftyng-po-ukrayinsky-abo-porady-suchasnyh-skovorodyncziv/>

27. Emmerich, F., Junghans J., & Zenger M. Impact of Home-Based Work during the COVID-19 Pandemic on Mental and Physical Health in a German Population-Based Sample. *Healthcare*, 2024. 12(7), 789. <https://doi.org/10.3390/healthcare12070789>

28. Klaver, J. S., & Lambrechts, W. (2021). The Pandemic of Productivity: A Narrative Inquiry into the Value of Leisure Time. *Sustainability*, 13(11), 6271. <https://doi.org/10.3390/su13116271>

29. Machemer T. Dolphins Spotted in Venice's Grand Canal in Real Time. *Smithsonian Magazine*, 2020. 16 Septmber, URL: www.smithsonianmag.com/smart-news/dolphins-spotted-venices-grand-canal-real-time-180977403/?utm_source=chatgpt.com

Reference.

1. Zarytska, N. (2014). Downshifting as a socio-cultural phenomenon. *Bulletin of Lviv University. Sociology Series*, 8, 87–94.
2. Aleksandrova, M. (2018). Downshifting as a search for “affinity” in the contemporary socio-cultural space of Ukraine. *Culture of Ukraine*, 62, 141–149. <https://doi.org/10.31516/2410-5325.062.15>
3. Maksymenko, A., & Tesliuk, R. (2015). Downshifting as a migration phenomenon: Ukrainian context. *Psychology and Society*, 2, 102–106.
4. Walther, C., Sandlin, J., & Wuensch, J. (2016). Spirituality and voluntary simplicity. *Journal of Consumer Culture*, 16(3), 1–18. <https://doi.org/10.1177/1469540516668220>
5. Kennedy, E., Krah, H., & Krogman, N. (2013). Downshifting: An exploration of motivations, quality of life, and environmental practices. *Sociological Forum*, 28(4), 764–785. <https://doi.org/10.1111/socf.12059>
6. Nuga, M., Eimermann, M., & Hedberg, C. (2023). Voluntary simplicity in Sweden.



- Journal of Environmental Studies and Sciences*, 13(1), 55–70. <https://doi.org/10.1007/s13412-023-00765-y>
7. Elgin, D. (1993). *Voluntary simplicity: Toward a way of life that is outwardly simple, inwardly rich*. New York: Quill.
8. Kozmenko, O., Mykhailiuk, V., & Chernetska-Biletska, N. (2023). Theoretical and methodological model of downshifting as an alternative resource of self-realization of a successful person in dimensions of social transformations. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, 10, 251–273. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-13>
9. Elgin, D., & Mitchell, A. (1977). Voluntary simplicity. *The Co-Evolution Quarterly, Strategy and Leadership*, 5(6), 13–15. <https://doi.org/10.1108/eb053820>
10. Mazza, P. (1997). Keeping it simple. *Reflections*, 36, 10–12.
11. Walther, C., & Sandlin, J. (2011). Anti-consumption and voluntary simplicity. *Journal of Consumer Behaviour*, 10(6), 456–470.
12. Oates, C., McDonald, S., Alevizou, P., Hwang, K., Young, W., & McMorland, L.-A. (2008). Marketing sustainability: Use of information sources and degrees of voluntary simplicity. *Journal of Marketing Communications*, 14(5), 351–365. <https://doi.org/10.1080/13527260701837047>
13. McDonald, S., Oates, C., Young, W., & Hwang, K. (2006). Toward sustainable consumption: Researching voluntary simplifiers. *Psychology & Marketing*, 23(6), 515–534. <https://doi.org/10.1002/mar.20132>
14. Iwata, O. (2006). An empirical study on the determinants of consumers' pro-environmental behavior. *International Journal of Consumer Studies*, 30(1), 2–9.
15. Huneke, M. (2005). The face of the un-consumer: An empirical examination of the practice of voluntary simplicity in the United States. *Psychology & Marketing*, 22(7), 527–550. <https://doi.org/10.1002/mar.20072>
16. Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349–368. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8>
17. Etzioni, A. (1998). Voluntary simplicity: Characterization, select psychological implications, and societal consequences. *Journal of Economic Psychology*, 19(5), 619–643.
18. Erdogmus, I., & Karapinar, E. (2015). Understanding levels of voluntary simplicity in Turkey. *Bogazici Journal*, 29, 1–19. <https://doi.org/10.21773/boun.29.2.1>
19. More, V. (2011). Freegans: Living off capitalism's waste. *Journal of Consumer Culture*, 11(3), 347–363. <https://doi.org/10.1177/1469540511417990>
20. Ositnyanko, T. O., & Prymak, T. Yu. (2020). Implementation of sustainable development principles in the tourism industry. *Effective Economy*, 1. <https://doi.org/10.32702/23>
21. Diocletian: Roman emperor who abdicated for the sake of growing cabbage. (n.d.). MapMe. <http://mapme.club/poradi/15615-diokletian-rimskiy-imperator-yakiy-zalishiv-tron-zaradi-viroshchuvannya-kapusti.html>
22. Balsa-Budai, N., Kiss, M., Kovács, V., & Szakály, Z. (2019). Attitudes of voluntary simplifier university students in Hungary. *Sustainability*, 11(6), 1802. <https://doi.org/10.3390/su11061802>
23. Eimermann, M., Lindgren, U., & Lundmark, L. (2021). Nuancing holistic simplicity in Sweden: A statistical exploration of consumption, age and gender. *Sustainability*, 13(15), 8340. <https://doi.org/10.3390/su13158340>
24. Zelenko, O. O., & Demianovska, M. O. (2020). Prospects of implementing the “Cittaslow” concept for tourism development in post-conflict territories of Ukraine. *Prychornomorski Economic Studies*, 59, 65–71. <https://doi.org/10.32843/bses.59-33>
25. “We call the main teachings of Skovoroda our own”: What is downshifting and where to find it in Ukraine? (2022). *Gwara Media*. <https://gwaramedia.com/osnovni-nastanovi-skovorodina-zivaiemo-svoimi-shho-take-daunshifting-i-de-jogo-shukati-v-ukraini/>
26. Downshifting in Ukrainian style, or tips from modern Skovorodins. (2021, August 27).



Khmarochos. <https://hmarochos.kiev.ua/2021/08/27/daunshyftyng-po-ukrayinsky-abo-porady-suchasnyh-skovorodyncziv/>

27. Emmerich, F., Junghans, J., & Zenger, M. (2024). Impact of home-based work during the COVID-19 pandemic on mental and physical health in a German population-based sample. *Healthcare*, 12(7), 789. <https://doi.org/10.3390/healthcare12070789>

28. Klaver, J. S., & Lambrechts, W. (2021). The pandemic of productivity: A narrative inquiry into the value of leisure time. *Sustainability*, 13(11), 6271. <https://doi.org/10.3390/su13116271>

29. Machemer, T. (2020, September 16). Dolphins spotted in Venice's Grand Canal in real time. *Smithsonian Magazine*. https://www.smithsonianmag.com/smart-news/dolphins-spotted-venices-grand-canal-real-time-180977403/?utm_source=chatgpt.com

Abstract. *In the contemporary context of the global ecological crisis, social conflicts, and pandemic and wartime challenges, the need to rethink the consumer behavior model is intensifying. An increasing number of people are seeking alternatives to the race for material success, turning to voluntary simplification of lifestyle — downshifting. Simultaneously, the importance of sustainable tourism is growing as a tool for physical and psychological recovery, as well as a form of responsible interaction with the environment and society. The combination of these phenomena is of particular interest in the search for new ways of self-realization and harmonization of human life activity. Purpose of the study: To conduct a theoretical and methodological analysis, systematization, and generalization of the phenomenon of downshifting and sustainable tourism as its instrument, as well as to develop an approach to their harmonization under modern socio-economic and ecological crises. Results: It has been demonstrated that downshifting is a resource for successful self-realization in conditions of change. Its forms are identified: complete, partial, temporary, permanent, as well as specialized types (ecological, spiritual, travel downshifting, etc.). A close relationship between downshifting and sustainable tourism has been established, with sustainable tourism serving as a practical tool for implementing the principles of voluntary simplification — through the rejection of excessive consumption, reduction of negative environmental impact, and balancing of personal and social needs. A methodological approach to the harmonization of these phenomena is proposed, involving the interaction of downshiftingers' motives, needs, and practices with the principles of sustainable tourism. Examples of Ukrainian initiatives ("Obirok," the Buriak family, "Lisova Ferma") are provided to illustrate the combination of downshifting with the provision of tourism services. Conclusions: Downshifting and sustainable tourism, in their interconnection, create a powerful alternative resource for self-realization, psychological recovery, and the achievement of life balance. They contribute to the formation of a new value system focused on inner growth, ecological awareness, and social responsibility. Overcoming the consumer paradigm through conscious simplification and responsible travel opens new opportunities for the harmonious development of both individuals and society as a whole.*

Key words: downshifting, sustainable tourism, voluntary simplification, self-realization, harmonization, psychological well-being, environmental awareness, alternative lifestyle.

Стаття відправлена: 15.09.2025 г.

© Козьменко О.О.