

Дауншифтинг как перспективная модель успешности в современном мире

О.Ю. Ангел

Южный федеральный университет

Аннотация: В настоящее время в российском обществе прослеживается тенденция, которая связана с тем, что современные люди стремятся, в первую очередь, самореализоваться. Очень часто, в процессе формирования карьерных стратегий, человек задумывается, а счастлив ли он на своей должности, проработав в организации больше года. Иногда, такие мысли заставляют человека сменить вид деятельности или полностью поменять место работы. Таким образом, может складываться такая модель поведения, как дауншифтинг, когда человек кардинально меняет качество своей жизни, жизненные приоритеты и ценностные ориентации. Автор статьи в связи с такой сменой модели карьерного поведения рассматривает причины, которые могут оказать влияние на переориентацию ценностных ориентаций от материальных к духовным.

Ключевые слова: дауншифтинг, карьерный дауншифтинг, успех, ценности, профессия, доход, хроническая усталость, яппи, фриланс, семья, свобода.

Рассуждая об успешности человека, как об одном из компонентов самореализации в трудовой деятельности, отметим, что данная тема является актуальной в современных развитых обществах. Развитые общества выстраиваются на основе культуры потребления, где люди нацелены на успех и достижение поставленных целей [1].

Образ успешного человека с личными и гражданскими свободами и стремлением к «достижительству» был сформирован в западной массовой культуре, которая связана с рыночным укладом экономики. В данном типе культуры базовым концептом является именно успех. Успех отражает основные ценностные ориентации культуры потребления. Успех позволяет человеку повышать свой социальный статус, дает стимул стремиться увеличивать количество материальных благ, расширять доступ к информации.

В западном обществе стали популярными огромные предприятия, которые разработали и сформировали специальные кодексы поведения, влияющие на жизненные ритмы [2]. На протяжении 90-х гг. XX века

складываются главные характеристики корпоративной культуры. Прежде всего, данные особенности касаются того, что сотруднику предприятия необходимо максимальным образом погружаться в работу, соотносить свои интересы с целями компании, жить в постоянном ритме конкуренции. Таким образом, как мы видим, работа должна занимать главную роль в иерархии ценностей сотрудников. Безусловно, корпоративная модель успешности обладает множеством преимуществ: стабильный доход, высокий социальный статус, полные социальные гарантии, но существуют и побочные эффекты. Самым острым моментом становится нехватка времени на общение с близкими людьми, с семьей. Иногда человек не может реализовать свой творческий потенциал в компании. У сотрудника появляется усталость, а работа кажется ему монотонной. В таких условиях работник не испытывает удовольствия от своей деятельности, появляется постоянный стресс и высокий доход уже не воспринимается в качестве преимущества, так как развивается чувство постоянной загнанности, а иногда и потери собственной идентичности. Такие отрицательные чувства постепенно накапливаются и могут привести к кризису работника. Ведь модель поведения, основанная на успешности, которая считалась правильной и единственно возможной, не может больше удовлетворять потребности индивида в саморазвитии. Таким образом, отметим, что в таком культурном концепте желаемое «счастье» напрямую связано с термином «успех». То есть, человек стремится найти альтернативные стратегии поведения, которые нацелят его на достижение успеха, а значит, счастливого человека. При этом, значимость успеха не меняется, а вот сомнение вызывает его смысловое наполнение.

Постоянная борьба человека с самим собой наталкивает его на изменения. Такие изменения могут быть связаны с феноменом дауншифтинга – особой моделью трудового поведения сотрудника. Дауншифтер – человек, который отказывается от успешной работы с карьерным ростом, но полной

постоянных стрессовых ситуаций, выбирая наиболее спокойную, но позволяющую воплотить существующие мечты. Такие люди осознают, что возможно понижение социального статуса [3]. Отметим, что при такой модели поведения четко расставлены жизненные приоритеты.

Сама идея феномена дауншифтинга заключается в поиске собственного жизненного пути, но следует отметить, что люди, которые называют себя дауншифтерами, не всегда стремятся к обособленному образу жизни. Очень часто им нужно объединяться вокруг существующей идеи, какой-то важной личности, идеям которой они могут следовать, чьи ценностные ориентации разделяют. В связи с этим появляются целые объединения дауншифтеров, существуют группы в социальных сетях, появляются Интернет-порталы и форумы, где люди с одинаковыми взглядами имеют возможность делиться собственным опытом и вдохновляться опытом других людей.

В различных странах дауншифт может проявляться по-разному, хотя основные тенденции остаются общими для всех: ограничение потребностей, концентрация на развитии личности, самосовершенствование, отказ от «общественных» ценностей. Например, для жителей США и Англии дауншифтинг связан, прежде всего, с экологией, а австралийцы-дауншифтеры основным аспектом считают путешествия по миру. Дауншифтинг в России, преимущественно, затрагивает Москву и Санкт-Петербург – города, где сконцентрировано наибольшее количество «белых воротничков». В большинстве случаев это выглядит так: успешный менеджер среднего звена внезапно для окружающих увольняется с перспективной работы, сдает свою квартиру в аренду и уезжает в одну из стран Юго-Восточной Азии, где можно безбедно жить на доходы от сдачи жилья, причем для этого даже не нужно как-либо ограничивать свои потребности. В Индии и на Гоа созданы общества дауншифтеров, очень развиты услуги, ориентированные на русских «беглецов» [4].

Дауншифтинг в настоящее время стал такой же популярной темой в деловых изданиях, как и управление собственным временем. Данная тема довольно активно обсуждается на сайтах дауншифтеров, появляются новые статьи, отражающие различные точки зрения на данное течение.

Отметим, что дауншифтинг – это в феномен, который пришел в Россию из Западноевропейских стран. Зарубежные СМИ и литература часто публикуют статьи на данную тему, где рассказывают о том, что дауншифтинг – это философия жизни человека, которую он выбирает для своего спокойствия как в душевном, так и психологическом плане, чаще всего, отказываясь от материального благополучия.

Пытаясь заработать как можно больше денежных средств, человек порой загоняет себя в угол, что приводит к различным внутриличностным конфликтам, а также обостряет общественные проблемы. В связи с этим и возникает новый социальный феномен – дауншифтинг, который становится новым стилем жизни человека. Дауншифтинг – это целое социальное движение, а люди, выбирающие такой стиль поведения, образуют определенную социальную страту.

В основе дауншифтинга лежит не только отказ от хорошей работы, которая является психологически тяжелой, также в некоторых случаях, люди, которые выбирают такую модель, вообще всячески стремятся отрицать любые попытки к богатству, не показывают свой социальный статус. Дауншифтер не воспринимает карьерную лестницу как движение вверх, такие люди наоборот, показывают, что по этой лестнице можно идти вниз. Такое движение вниз обусловлено пересмотру жизненных ценностей – семья, хобби, комфорт, здоровье.

Самой распространённой причиной выбора такой модели жизненного поведения – это психологическая сторона трудовой деятельности сотрудника. Добиваясь высокого социального статуса, хорошей заработной

платы, многие работники становятся уверенными в своем благополучии, им становится немного скучно, они разочаровываются, потому что не могут понять, куда же стремиться дальше. В связи с этим человек начинает стремиться к другим ценностям, переламявая себя [5].

Помимо движения дауншифтеров существует движение яппи, которые являются полными антиподами дауншифтеров. Яппи – это антитеза хиппи, акция, которая была тщательно спланирована Администрацией Рейгана.

Феномен яппи включает в себе совокупность убеждений, выстроенных на основе распространения кредитных карт. Кредитование позволило молодым людям приобретать дорогую одежду, бытовую технику, автомобили, а также путешествовать. Одним из внешних признаков яппи является дорогая одежда, которая должна быть классической, консервативной, не должно быть никаких излишеств. Внешние атрибуты яппи: одежда, автомобиль и жилье – это некий секретный код, который позволяет войти таким людям в мир, ранее недоступный для них.

Яппи, в отличие от дауншифтеров, безумно любят свою работу и выполняют ее успешно. Они все свое время отдают трудовой деятельности.

Успешная карьера для яппи – это наивысший императив. Карьерная лестница представляет каждодневную гонку за те ценности, которые помогают человеку жить достойно. Люди-яппи всегда стремятся к небывалым высотам, и если у них возникают карьерные трудности, то они никогда не сдаются, а всегда идут вперед. Перед яппи нет не достигаемых целей, все трудности и девальвации, по их мнению, можно пережить, самое главное – это идти вверх.

В России феномен яппи стал распространен в 90-х годах, но только его не смогли правильно понять в то время. СМИ еще больше разожгли интерес к данному феномену, так как освещали, что это люди хорошо одетые, которые обладают большим количеством денег. Очень многие стали

стремиться быть похожими на яппи. Это было иной раз, очень забавно, когда люди, которые хотели быть похожими на яппи, надевали зеленые или малиновые пиджаки и обвешивали себя золотом. Отметим, что яппи, на самом деле не стремятся показать свой достаток так явно. Поэтому это выглядело, скорей всего, как пародия на яппи.

У яппи, нежели чем у дауншифтеров, отсутствует погоня за культурными ценностями, существует только материальное. Богатство и успех для яппи на первом месте. Постоянное стремление заработать подрывает их здоровье, затем они понимают, что нужно остановиться и часто уходят в дауншифтинг. Таким образом, в современном обществе возникает определенная аномия. Отметим, что кризис 2008-2009 гг. унес жизни многих людей, которые считали себя яппи – они покончили с собой. То есть, можно предположить, что возникновение кризиса может повлечь суицидальное поведение людей, относящихся к культуре яппи.

Обращаясь к российскому обществу, отметим, что сейчас в обществе нарастает количество кредитов. Таким образом, кредитная система становится весьма популярной у российских граждан. Если прогнозировать ближайшее будущее, то можно предположить, что субкультура русских яппи может сблизиться по атрибутам, характеристикам и общей стилистике с американским течением.

Феномен яппи в России набирает свою популярность, что увеличивает количество существующих исследований. Если смотреть на субкультуру яппи, то с одной стороны, это что-то новое, но с другой – это причина аномии и различных девиаций в обществе, что и делает данное явление весьма актуальным для социологических исследований.

Феномен яппи может способствовать развитию дауншифтинга. Хотя данная модель поведения не является для людей простым решением, поскольку возникает целый ряд вопросов и обстоятельств.

Выбирая дауншифтинг в качестве жизненной позиции и модели поведения, прежде всего, человек сталкивается с финансовой проблемой, так как отказывается от материальных благ, что приводит к сокращению дохода. Если человек живет один, то уменьшение дохода, конечно, влияет на его жизнь, но не так существенно, если он проживает с семьей. Да и со стороны общества дауншифтеры выглядят как неудачники и люди, которые не хотят работать. Российское общество пока не способно понять причины, по которым человек может отказаться от успешной карьеры и материального достатка. Если опираться на работы Дрэйк, то можно отметить, что многие дауншифтеры оказываются одни, так как их друзья не разделяют их жизненные позиции.

Таким образом, рассмотрев основные причины дауншифтинга и обозначив трудности при выборе данной модели, на наш взгляд, дауншифтинг – это модель поведения, которая стремится объединить в себе такие термины, как «труд» и «свобода». Но не во всех случаях дауншифтеры обретают свободу от выбора такой модели, тогда происходит настоящее падение. Отметим, что примерно 1/3 часть всех дауншифтеров выбирая такой стиль жизни, остаются довольными, а вот другие дауншифтеры испытывают неудобства в новом для себя образе жизни [6].

Результаты исследований, проведенных в США, показывают, что люди, которые выбирают модель дауншифтинга в поведении, совершают рост на 5% в год. Также следует отметить, что примерно 17% взрослых американцев в настоящее время добились сокращения уровня своего потребления. В России пока такой тенденции выявлено не было. Обращаясь в данным австралийских исследований, Australia Institute, в последние 10 лет около 23 % жителей маленького континента перешли на скромный уровень жизни [7]. Хотя в середине прошлого столетия американские ученые полагали, что в скором может наступить «эра праздности», поскольку

высокая заработная плата даст людям возможность тратить гораздо меньше усилий на то, чтобы поддерживать достаточный для них уровень жизни. Также предполагалось, что может произойти уменьшение рабочей недели в два раза, а возраст выхода на пенсию будет сорок лет. Как мы видим, прогнозы не оправдались. Силы, которые освободились, стали расходоваться на то, чтобы достичь более высокого уровня жизни. Таким образом, круг замкнулся: уровень потребностей возрос, а это заставило работать человека не покладая рук [8].

Поколение, названное основателем аналитического центра Rainmaker Thinking Брюсом Талган, изучающим жизнь молодежи, поколением Y, стремится к сотрудничеству и независимости. Такое поколение обладает такими чертами как финансовая практичность. Например, 37% представителей данного поколения планируют начать накопление пенсии раньше, чем им исполнится 25 лет, и 46% тех, кто уже работает, делают это.

У представителей поколения Y нет в планах задерживаться на одной работе, они даже не рассматривают работу на одной профессии, скептически относясь к таким понятиям. Молодые работники, в отличие от своих родителей, которые склонны считать карьеру приоритетной, обладают заинтересованностью в том, чтобы работа не была помехой семье и личной жизни. Они стремятся к гибкому графику, пытаются получить возможность, чтобы работать из дома через интернет. Важной жизненной ценностью они считают ценность самореализации [9].

Трудно утверждать, что в России в ближайшее время будет ожидать бум дауншифтинга, ведь сегодня работнику очень сложно решиться «на понижение». И здесь огромная роль отводится особенности российского менталитета: современные граждане не испытывают уверенности в завтрашнем дне, обладают склонностью принимать тяжёлые обстоятельства, даже не пытаясь изменить их.

Таким образом, можно отметить, что основной задачей для человека становится разделение приоритетов. То есть, если человек научиться управлять собой и своим временем, то у него появится возможность быть в мире и гармонии с собой. В настоящее время современный темп жизни заставляет человека в погоне за своими желаниями забывать об основных ценностях, а погружаться в построение карьеры [10]. Таким образом, люди совершают подмену личной жизни на работу и болезненным образом выражается их реакция на какие-нибудь неудачи. Иногда такие неудачи заканчиваются нервными срывами. Таким образом, на наш взгляд, современный работодатель должен предусматривать тот факт, что работники должны как хорошо работать, так и обладать хобби, чтобы находить баланс между работой и хобби. Если находить баланс, то обращение работников в дауншифтеры менее вероятно, чем у человека с выраженным трудоголизмом.

Абсолютно каждому человеку нужно видеть результат своего труда, понимать, что все его усилия не напрасны. Сотруднику необходима свобода, о которой писал Жан де Лабрюйер: «Свобода – это не праздность, а возможность свободно располагать своим временем и выбирать себе род занятий; быть свободным – значит не поддаваться безделью, а самолично решать, что делать и чего не делать. Какое великое благо такая свобода!» [11].

Литература

1. Бодрийяр Ж. Общество потребления. Его мифы и структуры. М.: Культурная революция; Республика, 2006. 269 с.
 2. Фазуллина Г. Уравнение счастья // Секрет фирмы. 2006. №16. С. 42-52.
 3. Лисицин Д. Упражнения по вдохновению // Секрет фирмы. 2006. №4. С. 56-62.
-



4. A look at how to go about downshifting and what to expect. URL: thedownshifter.co.uk/beforedownshifting.html. Date of access: 30.11.2018.
5. Жан де Лабрюйер. Характеры, или нравы нынешнего века. М. Л. Художественная литература. 1964. 324 с.
6. Гурова М.И. Факторы, влияющие на выбор фриланса как формы саморазвития // Теория и практика общественного развития. 2012. № 7. С. 57-60.
7. Ефремова О.И., Лабунская В.А. Психология успешного поведения личности // Социальная психология личности в вопросах и ответах: Учеб. пособие/Под ред. В.А. Лабунской. М., 1999. С. 321-338.
8. Розин М.Д., Свечкарев В.П. Проблемы системного моделирования сложных процессов социального взаимодействия // Инженерный вестник Дона, 2012, №2 URL: ivdon.ru/magazine/archive/n2y2012/846/
9. Свечкарев В.П., Розин М.Д. Инженерный прорыв в социальном моделировании // Инженерный вестник Дона, 2013, №4 URL: ivdon.ru/magazine/archive/n4y2013/1979/
10. Fan C., Karnilowicz W. Measurement of definitions of success Chinese and Australian girls // J. of Cross-Cultural Psychology. 1997. Vol. 28. N 5. pp. 589-599.
11. Nickerson C., Schwarz N., Diener E., Kahneman D. Zeroing in on the dark side of the American Dream: A Closer look at the negative consequences of the goal for financial success//Psychological Science. 2003. Vol. 14. N 6. pp. 531-536.

Reference

1. Bodrijjar Zh. Obshhestvo potrebleniya. Ego mify i struktury [Consumer society. His myths and structures]. М., 2006. 269 p.
 2. Fazullina G. Sekret firmy. 2006. №16. pp. 42-52.
-



3. Lisicin D. Sekret firmy. 2006. №4. pp. 56-62.
4. A look at how to go about downshifting and what to expect. URL: thedownshifter.co.uk/beforedownshifting.html (accessed 30/11/2018).
5. Zhan de Labrjujer. Haraktery, ili nrawy nyneshnego veka [The characters or morals of this century]. M.L., 1964. 324 p.
6. Gurova M.I. Teorija i praktika obshhestvennogo razvitija. 2012. № 7. pp. 57-60.
7. Efremova O.I., Labunskaja V.A. Psihologija uspešnogo povedenija lichnosti [Psychology of successful personal behavior]. M., 1999. pp. 321-338.
8. Rozin M.D., Svechkarev V.P. Inženernyj vestnik Dona (Rus), 2012, №2 URL: ivdon.ru/magazine/archive/n2y2012/846/
9. Svechkarev V.P., Rozin M.D. Inženernyj vestnik Dona (Rus), №4 URL: ivdon.ru/magazine/archive/n4y2013/1979/
10. Fan C., Karnilowicz W.J. of Cross-Cultural Psychology. 1997. Vol. 28. N 5. pp. 589-599.
11. Nickerson C., Schwarz N., Diener E., Kahneman D. Psychological Science. 2003. Vol. 14. N 6. pp. 531-536.