

ДАУНШИФТИНГ: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРОИГРЫШ ИЛИ ОДНА ИЗ МОДЕЛЕЙ УСПЕХА?

© 2021 Чеджемов Герман Асланбекович
старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет
E-mail: irongerman@mail.ru

© 2021 Сафонова Ирина Павловна
студент

Самарский государственный экономический университет
E-mail: safonir@mail.ru

Ключевые слова: дауншифтинг, идея успешности, культура потребления, корпоративная культура, нисходящая вертикальная мобильность, самореализация, профессиональная деятельность, стиль жизни, социальный статус.

Статья посвящена явлению дауншифтинга, рассмотрены его принципы, типы, формы, причины, стратегии, общие черты и отличия для разных стран, особенности в России. Проанализированы некоторые научные работы по данной тематике, отношение к этой жизненной практике, сделан вывод о понятии успешности в современном мире.

Около 20-25 лет назад был допустим единственный сценарий достижения успеха, предусматривающий непрерывную работу с плотным графиком и высокой зарплатой. Постепенно, в связи с распространением информационных технологий, привычный образ жизни и обычные ценности людей стали изменяться.

Последние десятилетия в развитых государствах идея успешности считается одной из главных¹. Она взаимосвязана с культурой потребления. Данная культура свойственна странам, где укрепились системы больших корпораций, устанавливающие свои правила поведения для работников и определяющие ценности и устремления, которые им следует иметь. Корпоративная культура вынуждает их быть всецело вовлечёнными в рабочий процесс, посвящать большую часть времени работе, а не здоровью и личной жизни. То есть, чтобы получать высокий доход и занимать значимое положение в обществе, необходимо жертвовать свободным временем на себя и родных.

Нередко при внешнем благополучии и атрибутах успеха человек не считает себя счастливым. Это объясняется тем, что однообразная и требующая сосредоточенности профессиональная деятельность вызывает стресс, который со временем, если не заниматься этой проблемой, приведёт к депрессии или личностному кризису. Постепенно такая стратегия поведения устарела и появилась альтернатива.

В 90-ые годы в западных странах как реакция на губительную корпоративную культуру появился дауншифтинг – добровольная нисходящая вертикальная мобильность. Слово «downshift» в переводе с английского буквально означает – переключение автомобиля на пониженную передачу. Позже дауншифтинг охватил другие регионы, включая

бывшие советские республики ². Главный принцип данного феномена – «движение назад» по собственному желанию, т.е. уменьшение требований к самому себе, смена места жительства и удалённая работа, достижение гармонии с природой.

Явление дауншифтинга заключается в ограничении чрезмерного потребления и желания владеть материальными благами. Потребляется только то, что удовлетворяет базовые потребности. Дауншифтеры уходят с престижной, но напряжённой и не устраивающей их работы и отдают предпочтение самовыражению и менее стрессовой, однако, вероятно, не такой высокооплачиваемой профессии.

В современном мире сформированы единые сообщества дауншифтеров, участники которых имеют одинаковые идеалы и вырабатывают основные правила поведения. Поэтому можно рассматривать это явление с точки зрения социологии: как складывается и обновляется такое сообщество, каким видят своё будущее представители этого течения, как к ним относятся другие группы, каким образом это сообщество воздействует на социум.

Так как раньше не существовало термина дауншифтинга, люди, придерживающиеся такого образа жизни, не знали, как называть себя. Возникновение теоретических основ в форме многообразных работ и исследований по этой тематике дало возможность выделить три вида дауншифтеров: собственно дауншифтеры; люди, принявшие решение кардинально изменить и облегчить свою жизнь; те, кто стал вести подобный образ жизни в силу взглядов и принципов (обычно связанных с духовными практиками и экологией) ³.

Дауншифтинг можно подразделить на «легкий» (частичный), проявляющийся в сокращении рабочего времени, переходе на гибкий график, не требующий отказа от существующего порядка и предусматривающий возможность возврата к прежнему укладу, и «глубокий», (полный), предполагающий такие значительные изменения, как смена рода деятельности, места проживания и самого образа жизни. К отдельным практикам дауншифтинга специалисты причисляют и широко распространённый в данный момент фриланс.

Кроме того, социологи различают постоянный и временный дауншифтинг. Постоянный означает, что человек больше не будет стремиться к карьерному росту и гнаться за деньгами. Это отказ от старых жизненных моделей и нежелание возвращаться к ним. Второй – это своеобразный тайм-аут для решения психологических проблем, снижения стресса и усталости. В таком случае человек после перерыва возобновляет карьеру.

Заслуживает внимания то, что многие приверженцы философии дауншифтинга занимали руководящие должности, получали высокий доход, имели власть и достаточно высокий социальный статус. В настоящий момент некоторые из них выполняют работу, тяжелее предыдущей, но нравящуюся им больше.

Социологи выделяют несколько основных причин, по которым люди пытаются коренным образом изменить свой образ жизни⁴.

Первая – стремление иметь более размеренную жизнь, самостоятельно управлять ею, снизить влияние факторов, вызывающих стресс.

Вторая связана с эмоциональным выгоранием, возникающим из-за обычной усталости и неспособности правильно распоряжаться временем. В результате физического и морального истощения появляется потребность в смене деятельности и отдыхе.

Третья – поиск более устраивающей человека жизни, самореализация. Это касается тех, кто был вынужден трудиться на «нелюбимой работе», либо выбрал профессию по совету родителей или знакомых, а не ту деятельность, которой хотелось бы заниматься.

Четвёртая – плохое самочувствие и готовность вести здоровый, активный образ жизни. Из-за быстрого ритма жизни у человека практически не остаётся сил и времени для упражнений в тренажерном зале или прогулки на свежем воздухе.

Пятая – дауншифтинг как результат несоответствия мировоззрения человека и требований организации. Скорее всего, это вызвано тем, что популярная в развитых странах культура потребления уже не приносит удовлетворения. Её ценности больше не являются привлекательными, наоборот, они вызывают чувство разочарования и желание поменять существующий порядок.

Стимулы для перехода к данному образу жизни различаются также в зависимости от возраста. Молодых дауншифтеров не устраивает корпоративная культура с её обезличиванием. Они нуждаются в свободе самовыражения и протеста, поэтому отдают предпочтение любимому делу и своему здоровью, а не высокому заработку и социальному статусу. Дауншифтеры возрастом 30-40 лет немного отличаются от более молодой группы, потому что большинство из них уже имеют карьеру, семью, положение в обществе, но они сталкиваются с нехваткой свободного времени на самих себя и своих близких, страдают от каких-либо болезней. Все эти факторы не дают им почувствовать себя счастливыми и заставляют искать нечто другое, чтобы справиться с этими проблемами.

Можно выделить 5 групп основных сценариев дальнейшего развития жизни людей, не желающих мириться с неудовлетворяющим их образом жизни и решившихся изменить его.

В первую группу входят люди, сменившие приносящую большой доход, но не устраивавшую их из-за больших нагрузок работу на спокойную жизнь. Они приняли решение временно или навсегда прекратить профессиональный рост и начать путешествовать, больше отдыхать, заняться поиском себя. Эти люди большую часть года живут за границей. Основным их доходом зачастую является плата за сдачу в аренду какой – либо недвижимости.

Ко второй группе можно отнести тех, чья профессия позволяет им работать сезонно или удалённо. Благодаря этому, они, как и представители первой группы, временно или постоянно живут за рубежом, путешествуют, пытаются освоить новые виды деятельности и навыки. Их доход включает не только ренту за сдачу в аренду недвижимость, но и зарплату за работу.

Третью группу образуют люди, продолжающие работать по своей профессии, но сменившие высокооплачиваемую должность на менее доходную, изменив рабочий график, т.е. уменьшив число рабочих часов. В данной ситуации главным плюсом для них стало снижение нагрузок, уменьшение усталости. Становится возможным больше сил и времени тратить на хобби. Работая по более свободному графику, человек может планировать день так, как он пожелает. Этой группе не свойственна географическая мобильность.

Четвертая группа – люди, которые, остановившись на некотором этапе карьеры, в силу различных обстоятельств, ушли со своей работы и начали пробовать себя в смежной

или в совершенно другой профессиональной сфере. С этой целью они получают ещё одно высшее образование. Дауншифтеры данной группы чаще всего не переезжают за границу.

Пятая группа – те, кто достиг связанного с доходом высокого социального статуса и добился успеха в одной области деятельности, но хочет сделать хобби своей основной работой. Иными словами, такие дауншифтеры занимаются интересным им делом, которое обеспечивает доход, равный прежней зарплате. Большая часть из них не меняет место проживания.

Известны общие черты дауншифтинга во всём мире: уменьшение потребностей, отречение от установленных ценностей, устремление к самовыражению и совершенствованию своих способностей. Однако в каждой стране явление дауншифтинга имеет свою специфику и масштабы распространения.

В Великобритании, например, дауншифтинг носит больше экологический характер: основное занятие – производство органических продуктов и защита окружающей среды. Самая популярная модель перехода к этой жизненной практике – уход с высокооплачиваемой работы. В Австралии предпочтение отдаётся изменению места жительства. Основная часть дауншифтеров практикует уменьшение рабочего времени⁵.

В России и бывших советских республиках дауншифтинг появился относительно недавно, поэтому он не так развит и распространён, как в западных странах. Обычный российский дауншифтер – человек возрастом примерно 25–40 лет, живущий в большом городе, имеющий высшее образование и опыт работы в ведущей компании. Большинство из них получают хорошую зарплату и владеют недвижимостью, т.е. чаще всего являются представителями среднего и высшего класса. По мнению специалистов, российская модель дауншифтинга предполагает увольнение, сдачу в аренду недвижимости, доход от которой даёт возможность жить на прежнем уровне, и переезд за границу, в основном в государства Юго-Восточной Азии.

Дауншифтеры отмечают изменения своей жизни в лучшую сторону. После перехода к данной практике, они смогли поправить здоровье, потратить появившееся свободное время на себя и своё хобби. Однако существует вероятность, что человек может отказаться от дауншифтинга по причине неодобрения этого явления обществом. В некоторых странах многие не желают признавать такой стиль жизни. В России отказ от потребительства и продвижения в карьере выглядит как неразумное поведение. Дауншифтеров считают людьми, не сумевшими добиться успеха, работая по своей профессии. Скорее всего, в этом и заключается основная причина меньшего развития и распространения дауншифтинга в нашей стране по сравнению с Западом.

Противоположность дауншифтингу – движение яппи⁶. Основой движения яппи, в отличие от феномена дауншифтинга, предполагающего ограничение потребления и приоритет нематериальных ценностей, является идея кредитных карт. Для яппи важно владеть предметами роскоши, элитным жильём, автомобилями премиум-класса, дорогой брендовой одеждой. Яппи – это типичные трудоголики. Они всецело посвящают себя работе. Для них счастливым можно назвать человека, сделавшего успешную карьеру и желающего покорять всё новые и новые высоты, тогда как дауншифтинг – это движение вниз, с целью максимально облегчить свою жизнь.

Специалисты, проводившие исследования, пришли к выводу, что отношение людей к дауншифтингу различно. Некоторые называют их неудачниками, пытающимися спря-

таться от проблем. Другие считают это явление блажью и убеждены, что представители высшего класса нашли в дауншифтинге новое развлечение. С этим согласны российские авторы. Для жителей нашей страны поведение человека, бросившего выгодный бизнес и отказавшегося от власти ради упрощения своей жизни, кажется демонстрацией на публику. Стало быть, это легко сделать, зная, что есть счёт и недвижимость, которые стабильно приносят доход, а деньги вложены в большие, успешные компании. Высшие круги общества могут постоянно менять род занятий, ничего не теряя при этом.

Работодатели недоверчиво относятся к дауншифтерам, так как ими трудно управлять. Они не ставят перед собой цели занять более высокую должность, получить премию и др., обычные для других сотрудников. Однако есть работодатели, которые называют дауншифтинг «очень интересным и правильным явлением»⁷. По их мнению, люди, недовольные современными ценностями и настойчиво пытающиеся изменить свою жизнь, достойны уважения.

Таким образом, можно сделать вывод, что дауншифтинг, невзирая на разногласия по поводу этой жизненной практики, можно назвать одной из моделей успеха, а не профессиональным проигрышем. Если принимать во внимание, что потребности людей, их ценности и взгляды, различаются, невозможно существование только классической корпоративной модели успеха, которая уже устаревает. Понятие успеха меняется вместе с отношением к карьере и всё больше приобретает черты, свойственные дауншифтингу.

¹ Мерзлякова В.Н. Альтернативные модели успешности в современной культуре: Дауншифтинг // Вестник общественного мнения. — 2008. — № 4. — С. 33-42.

² Овечкина Я.В. Перспективы распространения явления дауншифтинга в современном обществе: Анализ ценностных ориентаций специалистов Москвы и Санкт-Петербурга // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). — 2015. — № 10. — С. 92-102.

³ Корниенко О.Ю. Историко-социологический анализ феномена дауншифтинга как нового движения в карьере успешного человека // Вестник КемГУ. — 2014. — Т. 1, № 1. — С. 92-95.

⁴ Прихидько А. И. Дауншифтинг как социально-психологический феномен // Психологические исследования : электрон. науч. журн. 2008. № 1(1)

⁵ Лисова Е.В. Дауншифтинг: стратификационные эффекты // Экономическая социология. 2008. Т. 9. — № 2. — С. 56-65.

⁶ Ангел О.Ю. Дауншифтинг как перспективная модель успешности в современном мире // Инженерный вестник Дона. — 2018. — № 4. — С. 1-11

⁷ Полетаева Н. Дауншифтинг: вниз по карьерной лестнице // www.hr-portal.ru, 2007.

DOWNSHIFTING: A PROFESSIONAL FAILURE OR ONE OF THE MODELS OF SUCCESS?

© 2021 Chedzhemov German Aslanbekovich

Senior Lecturer

Samara State University of Economics

E-mail: irongerman@mail.ru

© 2021 Safonova Irina Pavlovna

Student

Samara State University of Economics

E-mail: safonir@mail.ru

Keywords: downshifting, idea of success, culture of consumption, corporate culture, downward vertical mobility, self-realization, professional activity, lifestyle, social status.

The article is devoted to the phenomenon of downshifting, its principles, types, forms, reasons, strategies, common features and differences for different countries, especially in Russia are considered. Some scientific works on this topic, attitude to this life practice are analyzed, a conclusion is made about the concept of success in the modern world.