

Прихидько А.И. Дауншифтинг как социально-психологический феномен



English version: [Prihidko A.I. Downshifting as social-psychologic phenomenon](#)

Институт психологии им. Л.С.Выготского, Российский государственный гуманитарный университет, Москва, Россия

[Сведения об авторе](#)
[Ссылка для цитирования](#)

Рассматривается проблема дауншифтинга. Приводятся данные зарубежных исследований этого феномена. Анализируются возможные направления изучения дауншифтинга в России.

Ключевые слова: дауншифтинг, социальная психология, направления исследований дауншифтинга

Сегодня уже традиционным стало использование в научном дискурсе словосочетаний «социальные изменения», «информационное общество», «общество потребления», «постиндустриальная эпоха» при описании актуального состояния социума. Все эти характеристики, будучи отнесенными к наблюдаемой реальности, охватывают ее на макроуровне и являются в большей степени теоретическими концептуализациями. В то же время на микроуровне социального взаимодействия обобщению подлежат некоторые явления, получившие свое практическое развитие в условиях современного общества, например, феномен дауншифтинга.

Слово дауншифтинг представляет собой кальку английского глагола to downshift, буквальный перевод которого звучит так: «добровольно отказаться от работы, связанной со стрессом, ответственностью, отнимающей все свободное время, ради спокойной жизни» (вторым переводом глагола является снижение передачи при автомобильной езде). Соответственно, людей, осуществляющих отказ от карьеры во имя психологического благополучия, называют дауншифтерами. Для них пишут книги, создают интернет-сайты [см., напр.: Дрейк, 2007; Дауншифтинг в России]. С определенной долей вероятности можно говорить о том, что дауншифтинг постепенно начинает представлять собой социальное движение, а дауншифтеры – большую группу, образующую новую социальную страту [Лисова, 2008].

Следует отметить, что дауншифтинг – явление, в большей степени характерное для Европы, США и Австралии. В России такая страта общества – дауншифтеры – еще не сформировалась [там же], несмотря на возрастающее количество обсуждений феномена в СМИ и появление в продаже бестселлера Дж. Дрейка под одноименным названием [Дрейк, 2007]. Более того, научных исследований этого феномена и за рубежом крайне мало, в основном они проводятся в рамках социологии и экономики. На наш взгляд, психологическая составляющая дауншифтинга велика и требует обсуждения с позиций, в первую очередь, социальной психологии и психологии развития. Однако прежде чем обсудить возможные стратегии социально-психологического изучения добровольного отказа от работы, остановимся на данных уже проведенных исследований.

Дауншифтинг в Великобритании

Результаты изучения дауншифтинга в Великобритании показали, что 87% британцев считают свое общество слишком материалистичным, «уделяющим большое внимание деньгам вместо тех вещей, которые действительно имеют значение» [Hamilton, 2003]. В то же время все большее число жителей Великобритании начинают отказываться от норм консюмеризма в стремлении обрести контроль над собственными жизнями. В исследовании Британского бюро маркетинговых исследований дауншифтерами считались респонденты, положительно ответившие на вопрос: «В последние 10 лет Вы осуществляли добровольные долговременные изменения в своем образе жизни, не связанные с плановым уходом на пенсию, в результате которых Вы стали зарабатывать меньше?». Согласно результатам опроса, 25% британцев в возрасте от 30 до 59 лет осуществляли дауншифтинг в течение 10 лет. Выяснилось, что женщины чаще «снижают передачу», чем мужчины, а 30-летние чаще становятся дауншифтерами, чем люди, которым исполнилось 40 и 50 лет. Исследование показало, что дауншифтерами становятся не только богатые люди среднего возраста, могущие себя обеспечить: дауншифтерами могут стать представители различных социальных групп.

Ученые выделяют три основных способа дауншифтинга: снижение рабочих часов, прекращение работы или изменения в карьере, с сопутствующим снижением дохода и возвращение на «школьную скамью» – продолжение учебы.

Наиболее частой причиной для дауншифтинга в данном исследовании являлось желание проводить больше времени с семьей. На втором месте стоит желание самостоятельно осуществлять контроль над своей жизнью и самореализация, мотив более важный для белых воротничков. Люди старшего возраста отмечают желание вести здоровый образ жизни. Некоторые респонденты мотивированы главным образом пост-материалистическими ценностями.

Оценивая изменения в жизни, более 90% дауншифтеров говорят, что они счастливы, два человека из пяти говорят, что они несколько не сожалеют о сокращении уровня дохода. Другие два человека из пяти говорят, что они сожалеют об уменьшении заработка и 15% отмечают, что изменениям очень рады, но по поводу снижения уровня дохода сильно переживают. Только 6% дауншифтеров сообщили о том, что несчастливы.

Исследование, проведенное в Великобритании, придало гласности факту существования достаточно большого количества людей, которые отвергают материальные ценности. Все респонденты сходятся во мнении о том, что чрезмерная погоня за материальными благами дается им и их близким слишком большой ценой.

Степень выраженности феномена дауншифтинга в определенном смысле призывает широкие социальные массы к переосмыслению содержательной стороны ценности достижения, так как эта группа определяет успешную жизнь по-новому, пока еще находясь в меньшинстве.

Изучение австралийских дауншифтеров

Еще одно исследование феномена дауншифтинга было проведено в Австралии [Breakspear, Hamilton, 2004]. Обратимся к полученным данным. Данное исследование проводилось методом интервью и фокус-групп. В отличие от предыдущего исследования, ни один из опрошенных австралийцев не сожалел о своем выборе. Единственное сожаление касалось того, что они не поменяли работу раньше.

Согласно данным этого исследования, люди становятся дауншифтерами по 4 основным причинам. Первая связана с желанием иметь более сбалансированную жизнь, уменьшить количество стрессогенных факторов. Вторая причина связана с тем, что дауншифтинг становится реакцией на противоречие между личностными ценностями и верованиями и ценностями, проповедуемыми в организации. Третья причина дауншифтинга в Австралии связана с поиском более

удовлетворяющей человека жизни. В то время как карьера и заработки должны доставлять удовлетворение и вести к самореализации, многие дауншифтеры не уверены в том, что хотят посвятить свою жизнь выполнению заданий, которые они рассматривают как банальные. Наконец, четвертая причина связана со здоровьем.

Однако, в то время как сами дауншифтеры в Австралии довольны своей новой жизнью, реакции их родственников и знакомых не так радужны. Как говорила одна из респондентов: «Они думают, что я просто убегаю от проблем... их установка такова: «Ты не должна быть счастлива. Работа – это работа, она приносит деньги. У тебя все есть, что тебе еще нужно?»».

Исследование привнесло в научный дискурс новое понятие – «Синдром отсроченного счастья». Речь идет о людях, которые упорно продолжают годами работать в состоянии стресса, постоянно твердя себе, что они готовятся к будущему, когда смогут найти способ жизни, который сделает их жизнь насыщенной.

Таковы основные результаты исследований дауншифтинга, проведенных в Великобритании и Австралии. Следует отметить, что в США дауншифтинг чаще называют «добровольной простотой», однако название не меняет сути явления. С нашей точки зрения, дауншифтинг представляет собой один из феноменов, возникших в новейшей истории Западного общества наряду с так называемым движением чайлдфри, кидалтами и скаппи[1]. При этом сама идея дауншифтинга (равно как и идеи движения «скаппи») не нова, она берет начало в 60–70-х гг. 20 века, уже тогда американец Д. Элджин ввел термин «добровольная простота». Под ней подразумевался стабильный образ жизни, построенный на балансе духовных и жизненных потребностей человека. Однако потребовалось время для того, чтобы члены постиндустриального общества ощутили потребность в изменениях[2]. В некотором смысле можно говорить о том, что дауншифтинг – один из механизмов перехода к обществу третьей волны в терминологии Э. Тоффлера, закономерный этап преодоления кризисного этапа развития цивилизации.

Возможные направления психологического исследования дауншифтинга

Дауншифтинг как социально-психологический феномен представляет собой вариант профессиональной ресоциализации, это явление связано с изменением места работы и ее содержания. Соответственно, изучение этого явления может вестись с позиций социальной психологии личности, и тогда на первое место выходят такие диспозиции, как ценности и установки. Действительно, одна из причин дауншифтинга – расхождение между индивидуальными ценностями и теми, которые навязывает человеку социум, в частности, то место, где он осуществляет свою трудовую деятельность. В то же время, для осуществления столь сильных изменений в карьере (являющейся по-прежнему важной социальной ценностью) необходимы определенные установки, например, на то, чтобы проводить больше времени со своими близкими, семьей, на здоровый образ жизни, на самореализацию. Интерес представляет тот факт, почему среди людей, обладающих сходными ценностными ориентациями и социальными установками, связанными с потенциальным «дауншифтерством», одни меняют образ жизни, а другие не делают этого.

Немаловажная составляющая возможных исследований может быть связана с изучением мотивации дауншифтеров с научной точки зрения. Дело в том, что для людей, осуществляющих отказ от карьеры, характерна внутренняя мотивация в большей степени, чем внешняя. Проведенное нами исследование, объектом которого стали российские ученые в период кризиса науки, показало, что наиболее благополучными чувствуют себя те ученые с высокой внутренней мотивацией к научной деятельности. Обращаясь к явлению дауншифтинга, можно предположить, что внутренняя мотивация в принципе связана с психологическим благополучием, которое может стать еще одной

личностной диспозицией при изучении дауншифтеров.

Следующая область социальной психологии, напрямую связанная с обсуждаемым явлением – влияние меньшинства. На сегодняшний день, дауншифтеры (особенно в нашей стране) представляют несомненное меньшинство, однако, их количество может увеличиваться постепенно в ходе трансформации общественного устройства. Интерес представляет тот факт, каковы механизмы, лежащие в основе влияния этой социальной группы.

Представляется, что исследование дауншифтинга должно быть связано и с изучением эмоциональной сферы. В названиях книг и статей, посвященных дауншифтингу, часто можно увидеть такие слова, как: счастье, радость, отсутствие стресса, снижение тревожности. Дауншифтеры говорят о том, что чувствуют себя лучше в целом, становятся более спокойными, испытывают больше позитивных и меньше негативных эмоций, а также ощущают собственную независимость от социального давления. Таким образом, интерес представляет тот факт, какова эмоциональная составляющая процесса отказа от карьеры, действительно ли большинство дауншифтеров чувствуют себя более счастливыми, чем те люди, которые не делали подобного выбора. Следует отметить, что на сегодняшний день исследования счастья и подобных ему позитивных эмоций становятся все более популярными. В частности, изучается то, какова структура счастья, можно ли стать более счастливым человеком, какие личностные и факторы влияют на счастье человека, как оно связано с самоуважением и многое другое (Luybomirsky, Sheldon, Schkade, 2005; Lucas, 2007; Otake, Shimai, Tanaka-Matsumi, Otsui, Fredrickson, 2006; Sheldon, Luybomirsky 2007). Счастье изучается в рамках широкого направления Позитивной психологии наряду с другими положительными эмоциями. Пафос подобных исследований в признании положительных эмоций важными факторами психологического благополучия человека. В этой связи, представляется перспективным изучение связи дауншифтинга и позитивных эмоций.

Немаловажным является рассмотрение дауншифтинга как части более широкой палитры изменений в ходе социализации, которые условно можно назвать инфантилизацией общества. В данном случае, слово инфантилизация не несет негативной коннотации, оно лишь обозначает изменения, происходящие с людьми на различных этапах взросления. В частности, дауншифтинг может рассматриваться как стремление уделять больше внимания видам деятельности, доставляющим удовольствие (что характерно для ребенка, часто не желающего делать то, что нужно, но не хочется).

Изучение дауншифтинга может вестись и с точки зрения возрастных кризисных этапов. Возможно, существует определенная возрастная закономерность в ресоциализации такого рода, связанная с кризисами развития. Такое исследование, несомненно, должно проводиться в рамках психологии развития.

Возвращаясь к ситуации с дауншифтингом в России, следует отметить важность социальной идентификации. Дело в том, что в нашей стране, на сегодняшний день, дауншифтеров значительно меньше, чем в странах Запада. Это связано, в первую очередь, с социально-экономическими причинами. В этой связи, можно предположить, что отечественные дауншифтеры принадлежат к категории людей, имеющих высокий уровень идентификации с жителями других стран. Таким образом, изучение группы дауншифтеров требует измерения социальной идентичности.

В данной статье мы рассмотрели некоторые исследования феномена дауншифтинга и привели возможные варианты дальнейшего изучения этого явления в рамках психологии. На наш взгляд, современная социальная психология может и должна обращать внимание на наиболее выпуклые социальные явления, выявляя причины их возникновения и механизмы существования.

Исследование выполнено при поддержке Российского гуманитарного научного фонда, проект 08-06-00252a «Содержание социализации в современной России: константы и трансформации».

Литература

Белл Д. Грядущее постиндустриальное общество. Опыт социального прогнозирования. М.: Academia, 1999.

Дрейк Дж. Дауншифтинг. М.: Добрая книга, 2007.

Лисова Е.В. Дауншифтинг: стратификационные эффекты [Электронный ресурс] // Экономическая социология: электрон. журн. 2008. Т. 9, N 2. С. 56–65. URL: <http://ecsoc.msses.ru> (дата обращения 13.10.2008).

Breakspear C., Hamilton C. Getting a life: understanding the downshifting phenomenon in Australia. Discussion papers. Canberra, 2004.

Hamilton C. Downshifting in Britain: a sea-change in the pursuit of happiness. Discussion papers. Cambridge, 2003.

Luybomirsky S., Sheldon K.M., Schkade D. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change // Review of General Psychology. 2005. Vol. 9, N 2. P. 111–131.

Lucas R. Personality and the pursuit of happiness // Social and Personality Psychology Compass. 2007. N 1. P. 168–182.

Happy people become happier through kindness: a counting kindness intervention / Otake K. et al. // J. of Happiness Studies. 2006. N 7. P. 361–375.

Sheldon K.M., Luybomirsky S. Is it possible to become happier (and if so, how?) // Social and Personality Psychology Compass. 2007. N 1. P. 129–145.

Toffler A. Third wave. L.: Pan: Collins, 1981.

Дауншифтинг в России: сообщество дауншифтеров: сайт. URL: <http://www.downshifting.ru> (дата обращения 13.10.2008).

[1] Чайлдфри – так называют себя люди, добровольно отказывающиеся иметь детей. Кидалты – это так называемые «новые взрослые», люди, достигшие взрослого возраста в традиционном понимании числовых границ взросления, но ведущие себя в некоторых областях жизни как дети и/или подростки. Скаппи – молодые люди, являющиеся сторонниками сохранения природных ресурсов. Например, они обеспокоены проблемой глобального потепления.

[2] Э.Толфлер описал общества второй и третьей волны. Цивилизация второй волны обеспечивает машинообразное существование человека: множество людей живут в одинаковом ритме вне зависимости от их индивидуальных биологических ритмов. Общество третьей волны, напротив, делает человека хозяином своего времени, трудовой день становится более индивидуальным [Toffler,1981].

Дата публикации: 14 октября 2008 г.

[Сведения об авторе](#)

Прихидько Алена Игоревна. Кандидат психологических наук, доцент кафедры социальной

психологии, Институт психологии им. Л.С.Выготского, Российский государственный гуманитарный университет, Миусская площадь, д. 6, 125993, Москва, Россия.

E-mail: alena_p21@mail.ru

[Ссылка для цитирования](#)

Прихидько А.И. Дауншифтинг как социально-психологический феномен [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2008. N 1(1). URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: чч.мм.гггг).

[К началу страницы >>](#)