**Содержание**

Введение

Глава 1. Характеристика дауншифтинга как новой тенденции трудового поведения

1.1 Понятие дауншифтинг и история его возникновения

1.2 Дауншифтинг на Западе и в России

1.3 Причины дауншифтинга

Глава 2. Понимание явления дауншифтинга в сознании людей

2.1 Мифы о дауншифтинге

2.2 Отношение к дауншифтерам

Заключение

Литература

**Введение**

В каждые времена есть свои идеи, которыми увлекается народ. Они складываются как ответ на социальные условия, бытующие в стране, как дань новым тенденциям, врывающимся в массовое сознание, или же, как слепое подражание моде. Эти идеи выливаются в пропагандистские течения, идеологии, отдельные субкультуры и другие социальные явления.

Не так давно прошла информация об успешных людях, бросивших свою блестящую карьеру и сменивших стиль жизни на более скромный и удаленный от навязчивых материальных благ. О них рассказывали в телевизионных программах, писали в средствах массовой информации, обсуждали на форумах в сети Интернет, называя новым словом дауншифтеры. Новости об отдельных людях сменились новостями о новом социальном явлении дауншифтинга, зародившемся, разумеется, на Западе и начавшем двигаться на Россию.

Дауншифтинг в настоящее время стал такой же популярной темой в деловых изданиях, как и управление временем. Эта тема довольно бурно обсуждается на появившихся сайтах дауншифтеров, выходят статьи, отражающие различные точки зрения на данное явление, издаются книги.

Единого представления об этом явлении пока еще не сформировано. Как у любого течения, у дауншифтинга есть свои приверженцы и несогласные с ними оппоненты, споры между ними идут и сейчас, что подтверждает актуальность этой темы в нашем обществе.

Целью нашей работы является анализ публикаций по теме дауншифтинг – новая тенденция трудового поведения и близких к ней тем для формирования более полного представления о данном течении.

Среди основных задач, поставленных перед нами в ходе работы, были следующие:

* Изучить понятие «дауншифтинг» и историю возникновения данного течения на основе исторических примеров;
* Сравнить течение дауншифтинга на Западе и в России;
* Выявить причины обращения к дауншифтингу;
* Проанализировать имеющиеся в современном представлении людей мифы о дауншифтинге и их объективность;
* Рассмотреть различные варианты отношения к течению дауншифтеров.

В ходе работы нами были просмотрены различные форумы и тематические сайты дауншифтеров, изучены публикации наиболее активных дауншифтеров.

**Глава 1. Характеристика дауншифтинга как новой тенденции трудового поведения**

**1.1 Понятие дауншифтинг и история его возникновения**

В толковых словарях русского языка слово «дауншифтер» обозначает человека, который уходит с напряженной работы, чтобы вести более простую жизнь. Еще одно определение гласит, что дауншифтеры – это прямая антитеза стремившихся к приобретению богатства и материальных ценностей yuppie 80-х годов. Дауншифтеры считают, что время важнее денег, и лучше работать меньше и быть счастливым, чем зарабатывать большие деньги, выполняя нервную или не приносящую удовлетворения работу.

Рассмотрим более подробно историю возникновения как понятия дауншифтер и дауншифтинг, так самого этого относительно нового течения.

Само слово «*downshift*» взято из быта автолюбителей и в переводе с английского буквально обозначает – перейти на более низкую передачу. Однако в рамках обозначенного течения, оно обозначает избавление от ненужных хлопот, уход к простому образу жизни, при котором можно успевать заниматься тем, что душе угодно и при этом не впадать в крайности, не покидать общества и не пытаться быть полностью самодостаточным.

Впервые термин «дауншифтинг» возник в 1994 году, в статье нью-йоркского Trends Research Institute в Gerald Celente и стал распространенным явлением в Британии, Австралии и США. Ученые из этого института сразу окрестили это явление «философией Нового Возрождения».

В настоящее время дауншифтинг – это сленговый термин, обозначающий жизненную философию «жизни ради себя», «отказа от чужих целей». Филологи утверждают, что оно родственно понятию Simple living.

В классическом понимании дауншифтинг – это всегда выбор между доходами и стрессами и душевным комфортом за меньшее вознаграждение. Обычно, уходя из бизнеса или со стрессовой работы, люди преследуют такие цели, как получение большего количества времени на увлечения или на семью [4]. Это люди, которые сознательно отказываются от солидной должности и высокой зарплаты в пользу домашних вечеров, работы-хобби, субботы на дачных грядках или эмиграции в Гоа – каждому свое. Таких людей еще называют *эскапистами*, от английского escape — «бегство». Однако это бегство от чего-то к чему-то, имеющее в основании осознанные личные потребности и переоцененные установки и ценности. И все чаще это бегство от постоянного увеличения материального капитала, карьерного роста, сопряженного с колоссальными стрессами, к жизни ради себя и/или семьи.

Сами дауншифтеры считают, что своим поведением выражают протест против идеалов общества потребления. Потребительское общество, по их мнению, отрицает необходимость развития человека как личности, приводят к отчуждению человека от его человеческой сущности, делая рабом вещей, товаров, услуг и – как следствие – денег.

В обсуждении этого феномена на ABC TV приняли участие несколько экспертов и семья дауншифтеров, променявших бурную городскую жизнь на дом у реки. В разговоре они затронули важную для западного понимания этого термина проблему – давление потребительского капитализма вытесняет из повседневности человеческое содержание. Чувства, мечты, переживание приносятся в жертву, а ответом на это становится уход из круга «зарабатывания-и-потребления» [6].

Существует и другая точка зрения на дауншифтинг, согласно которой данное явление не имеет ничего общего с достижением гармонии в жизни и душевного комфорта. Противники дауншифтинга считают стремление сделать карьеру, стать успешным и финансово независимым естественными потребностями человека [5], а вовсе не навязанными обществом целями, как это представляет дауншифтинг.

Но вернемся к происхождению данного течения.Идеология дауншифтинга распространились в странах Запада на рубеже XX-XXI веков, позже это популярное явление проникло и в Россию. Многие исследователи проводят идеологические параллели с культурой хиппи, философией нью-эйдж, буддизмом. И не без основания, поскольку некоторое сходство, несомненно, имеется.

В истории известно много случаев, когда люди жертвовали карьерой, социальным статусом, богатством в пользу духовного самосовершенствования. Например, около 2500 лет назад принц *Сиддхартха Гаутама (Готама)* из рода Шакья-Муни (известный как Будда), оставил свой дом, семью и имущество, чтобы стать монахом. Он отказался от полученного наследства и посвятил свою жизнь изучению того, как преодолеть страдание. Таким образом, Будду Гаутаму можно назвать первым дауншифтером, о котором имеются документально зафиксированные сведения.

Также историческим примером может служить философская школа «циников» (или «киников») Древней Греции. Циники отрицали все общественные условности, включая религию, хорошие манеры, одежду, жилье, приличия. Они отрицали все это во имя более высоких идеалов, которые можно назвать добром, правильностью, благодетелью. Они стремились жить простой жизнью, ориентированной не на накопление материальных благ, а на радость – а радость, по их мнению, происходит от соответствия высшему духовному закону, Царству Божию, дхарме, дао – в разных религиях это называется по разному. В целом современные дауншифтеры – это политически корректный вариант того же самого [5].

Также историческим примером может служить и христианское монашество – сообщество людей, уходивших от «мирской жизни».

В общем, дауншифтеры при желании могут представить очень солидное философское обоснование своей идеи. Например, в 12 главе Евангелия от Луки написано: «Жизнь человека не зависит от изобилия его имения». И далее: «Не заботьтесь для души вашей – что вам есть, ни для тела – во что одеться; Душа больше пищи, а тело - одежды. Посмотрите на воронов: они не сеют, не жнут; нет у них ни хранилищ, ни житниц, и Бог питает их; сколько же вы лучше птиц?». «Итак, не ищите – что вам есть, или что пить. И не беспокойтесь, потому что всего этого ищут люди мира сего; ваш же Отец знает, что вы имеете нужду в том; наипаче ищите Царствия Божия, и все это вам приложится».

Классическими примерами дауншифтинга более современного времени являются жизнь американского писателя Генри Дэвида Торо, а также Хелен и Скотта Нирингов – авторов знаменитой книги «The Good Life» («Хорошая жизнь»).

Историки вспоминают, что в 70е-80е годы в советской стране тоже был аналогичный трэнд – специалисты, кандидаты и аспиранты бросали свою престижную работу и уходили в ночные сторожа и дворники.

Главное от чего отказывается дауншифтер – это чужие цели и желания. В большинстве случаев ими оказываются сугубо материальные цели: карьера, деньги, предметы роскоши. Список того, от чего отказываются дауншифтеры, очень сильно зависит от страны и ее культурных особенностей.

Например, в Англии дауншифтинг имеет яркий экологический окрас (к ним можно отнести употребление или выращивание органических продуктов, особое отношение к мусору и его вторичной переработке, экономия энергии). В Австралии фокус этого течения смещен в сторону смены жилья и места проживания. В России это отъезд в глубинку и занятие сельским хозяйством и животноводством.

Важно отметить, что дауншифтинг бывает разным. В основном различают дауншифтинг по степени изменения образа жизни. И здесь возможны варианты от полной смены образа жизни до элементарного сокращения рабочего времени: переход на более творческую, но менее престижную и хуже оплачиваемую работу, переезд из крупных городов в более мелкие населенные пункты, создание собственного небольшого бизнеса или отказ от раскрученных брендов [10]. Каждый выбирает вид наиболее приемлемый для себя, основываясь на личностных стремлениях и желаниях.

Социологи выделяют также постоянный и временный дауншифтинг. Первый является состоянием, из которого уже не возвращаются обратно к карьеризму и гонке за славой и деньгами. Это полноценное отречение от прежних жизненных моделей и нежелание прибегать к ним повторно. Это кардинальная перемена жизненных устоев. Второй – это, все-таки больше временное явление в жизни человека, используемое им для разрешения внутренних конфликтов, устранения синдрома хронической усталости, решения других вопросов. Это некий тайм-аут, который берется для того, чтобы привести в порядок свой внутренний мир.

Таким образом, история развития данного явления уходит своими корнями далеко в прошлое. Всегда были люди, желающие внести изменения в свой жизненный путь, отказавшись от популярных в социуме благ ради личных интересов. В современное время это желание вылилось в течение дауншифтинга – выбора между доходами и стрессами и душевным комфортом за меньшее вознаграждение.

* 1. **Дауншифтинг на Западе и в России**

Как социальное явление дауншифтинг набирает силу. Масштабное исследование, проведенное Australia Institute, показало, что за последний десяток лет около 23% жителей самого маленького континента перешли на более скромный уровень жизни.

Наибольшее развитие дауншифтинг получил в США и Австралии. Согласно недавним опросам общественного мнения, более 30% процентов американцев и 26% австралийцев уже сделали свой шаг в этом направлении.

А австралийские дауншифтеры уже начали объединяться в Союзы, помогая друг другу добиваться новых целей. Их общая задача – к 2015 году обратить в свою веру каждого второго австралийца.

В Европе охват населения дауншифтингом примерно вдвое меньше, чем в Австралии. Относительно же России можно пока говорить о 4-5%, при большем росте числа дауншифтеров в последнее время. Можно сказать, что чем выше средний уровень жизни в стране, тем больше людей пересматривают своё отношение к карьере, заработкам и уровню дохода.

Но насколько такая позиция актуальна в России? Многие считают несколько преждевременным разговор о дауншифтинге как о социальном явлении, потому что это понятие связано с индивидуальными качествами и потребностями человека. В России общий уровень материального благосостояния настолько низок, а общая экономическая ситуация настолько нестабильна, что полностью отказаться от карьеры могут себе позволить только очень богатые люди. А раз таких людей единицы, то говорить о массовости явления не представляется возможным.

Не стоит забывать, что на Западе, где и был открыт этот феномен, в дауншифтеры идут представители довольно высокоплачиваемого среднего класса. Как говорят статистики, необходимым условием для такого переустройства своей жизни является определенная финансовая независимость; поэтому дауншифтерами становятся, в основном, профессионалы среднего класса, которые могут позволить себе определенную потерю дохода.

А в условиях известной нам России эта фраза звучит несколько академически; если не просто печально. Перед тем, как нам говорить о дауншифтерах, хорошо бы сначала начать хорошо оплачивать простой труд этого самого среднего класса: врачей, учителей и так далее. Пока нет стабильного среднего класса в европейском смысле этого слова, спускаться вниз у нас попросту некому.

О дауншифтинге в России пишут все больше и больше. Недавно в Интернете появился первый сайт российских дауншифтеров. Философия отказа от карьеры, от бесконечного потребления, от демонстрации своего высокого статуса, уровня жизни постепенно обретает свою популярность и в нашей стране. Тысячи наших соотечественников уже стоят перед выбором.

Не стоит считать, что в нашей стране дауншифтинг возник лишь как дань моде, как результат подражания. Ценности спокойного и гармоничного существования нашим людям по-прежнему более близки, чем карьера, статус и высокие финансовые показатели. Приоритет спокойствия и гармонии устоял в России даже под натиском прозападного влияния, которое испытала страна в 1990-2000 годах. Большинству российских дауншифтеров – 35-45 лет. Это люди, которые очень много работали в эпоху перестройки и на заре рыночной экономики ради выживания своих семей.

Таким образом, мы можем говорить о несомненной популярности данного движения на Западе в силу того, что в хорошо развитых странах, есть достаточное количество людей, которые могут себе позволить остановиться и задуматься о чем-то большем, чем карьера и доходы. В России же пока не дотянули до такого уровня развития, чтобы остановиться. Мы еще слишком увлечены погоней за «длинным рублем», так как долгое время его не видели. В нашей стране отказ от больших денег считается «показухой» и фальшью и мало кто пока рискует уходить от успеха к проблемам своего внутреннего мира.

**1.3 Причины дауншифтинга**

Дауншифтинг в настоящее время стал такой же популярной темой в деловых изданиях, как и управление временем. Итак, мы выяснили, что дауншифтерами называют людей, добившихся определенного успеха в карьере, но в какой-то момент решивших «выйти из игры» и сменить полную стрессов жизнь преуспевающего финансиста или адвоката на гораздо менее престижную, но более спокойную и «естественную» жизнь инструктора по дайвингу или владельца вегетарианского кафе.

Настоящая цель «Игры на понижение» не «ломать себе жизнь» и не «вредить компании», в которой работал, а, скорее, «найти путь к себе», понять, чего хочешь ты сам, вернуть целостность личности. Так что карьерный дауншифтинг, если он – реализация внутренней потребности, почти всегда сопровождается морально-психологическим апгрейдом.

Можно сказать, что по сути, дауншифтер – это человек, дошедший до нервного срыва, депрессии или кризиса аутентичности. Но не всегда именно большие деньги и красивые машины делают его несчастным, а то, КАК он их добивается [2]. Другими словами, человек просто занимается тем, что ему не нравится, не получая при этом никакого удовольствия. И совсем не факт, что ему нужно будет отказаться от денег и удобств цивилизации, чтобы обрести свое истинное Я (или истинные – их может быть множество).

Получается, что настоящая цель дауншифтера – совсем не в том, чтобы бросить высокооплачиваемую работу и навредить компании, а чтобы найти себя. Ведь зачастую наше поведение подвержено влиянию социальных мифов и установок, оказывающих сильнейшее влияние на профессиональное и личностное развитие человека. Взять, например, поступление в университет или институт. Какие бывают основные критерии молодых людей при выборе профессии? Зачастую это совет родителей или навязанные с экранов телевидения профессии. Насколько же осознанным является этот выбор?

Такие установки работают незаметно – человек просто не осознает процесс и в итоге оказывается связанным кучей обязательств (особенно крепко вяжут материальные блага). И в один момент, связанный этими обязанностями человек, осознает суть своего положения, задумывается о различных вещах, которые существуют помимо карьеры и материального достатка. Такие мысли обычно и ведут к дауншифтингу. Однако большинство менеджеров просто не имеют свободного времени на свое личностное развитие. Не имеют, или не хотят иметь. Ведь иногда, это просто страшно – спокойно сесть и подумать о своей жизни.

Но важно не только думать и заниматься постоянным самокопанием. Важно действовать. Можно с легкостью создать множество планов и стратегий, но вот гораздо сложнее – сделать первый шаг к изменениям.

Итак, причинами вовлечения в идеологию дауншифтинга могут быть различные аспекты жизни. Чаще всего – это желание сохранить семью и воспитать здоровое потомство, оно является одним из самых распространенных причин для дауншифтинга. Но это не единственная причина. Не реже приходится слышать о том, как люди отказались от карьерных перспектив не ради родственников, а ради себя самих. Типичную историю рассказала Елена Адамовская, руководитель сектора «Административный персонал» агентства Penny Lane Consulting: «На отдыхе мы с мужем увлеклись дайвингом и познакомились с инструктором-американцем. Он поведал нам о том, что раньше занимал высокую должность в крупной телекоммуникационной корпорации, но однажды попробовал нырнуть с аквалангом. В итоге он решил уйти со своего поста и посвятить себя новому увлечению. Сейчас у него небольшая школа дайвинга на побережье Красного моря, его доходы, конечно, несравнимы с прежними, но он говорит, что наконец-то понял, что такое счастье и гармония с самим собой» [6]. В этой истории представлена схема типичного дауншифтинга: человек добился многого в своей работе, но неожиданно бросил эти достижения ради своей мечты.

Современные западные идеологи дауншифтинга часто формулируют задачу дауншифтеров не как «отказ от карьеры», а как «способ жить проще, счастливее и в согласии с окружающей средой». Инициатор ежегодной «Национальной недели дауншифтинга» (National Downshifting Week) Трейси Смит дает советы не только сотрудникам корпораций. Например, что касается детей, то они могли бы позаботиться об экономии бумаги или завести при школе огород и «живой уголок». А корпорации могли бы отдавать устаревшую мебель благотворительным организациям, использовать более экологичный транспорт, помогать сотрудникам покупать экологически чистые продукты и так далее.

Успешная карьера у большинства реальных и потенциальных дауншифтеров соседствует с осознанием нерешенности важнейших жизненных вопросов: отношения с Богом, самим собой, детьми, определения смысла жизни. Этот пробел, в основном и пытаются восполнить, став дауншифтером. В этом случае дауншифтерами становятся в основном состоятельные люди.

Но в дауншифтеры идут не только от хорошей жизни. Кто-то просто не выдерживает гонку за длинным рублем и карьерным ростом, сопряженную с многочисленными стрессами. Многие делают карьеру ценой стрессов и платят своим здоровьем за возможность работать в международных компаниях на престижных должностях, которым они, по сути, не соответствуют. А профессиональные неудачи только усугубляют стресс. И дауншифтинг для них становится альтернативой нервному срыву.

Основная же причина, по которой люди выбирают дауншифтинг – неожиданное понимание того, что работа не приносит им никакого удовольствия, а вместо самореализации и личностного роста они получают «ярмо».

Однако дауншифтеры есть не только среди очень богатых людей, которые вдруг решили задуматься о себе и о своей семье. Среди топовых работников различных компаний также есть люди, меняющие свои высокие должности на менее престижные. Вот с чем это может быть связано.

Во-первых*,* людей увлекает смена рода деятельности*.* Лидии Жирновой, специалисту направления «Маркетинг, реклама, PR» кадрового холдинга «АНКОР», известны случаи, когда люди, занимающие административные позиции, получали маркетинговое образование и стремились устроиться на стартовые должности в отделе маркетинга. «Возможны другие варианты. К примеру, генеральный директор рекламного агентства номинировался на позиции директора по маркетингу, а также менеджера по маркетинговым коммуникациям в известных западных компаниях», — говорит она.

Во-вторых*,* часто специалисты признают собственную некомпетентность.Так директор по персоналу компании Finn Flare Кира Усова рассказала, что часто на позиции начальников отделов, на менеджерские позиции претендовали люди, в прошлом занимавшие должности генеральных, исполнительных, коммерческих директоров. В разговоре с ними выяснялось, что все эти звания сродни званию «свадебный генерал»: за звучным названием ничего нет. «Когда люди устраивались на эти позиции, они думали, что их ожидает большая ответственность и интересные задачи, – рассказывает она. – Но опыта набраться не удавалось, зато в трудовой появлялась «красивая» запись, которая очень сильно потом мешает». Несоответствие названия позиции и задач, которые выполняет человек, встречается не только на уровне «топов». «Человек в другой компании занимал должность «начальник планово-экономического отдела». К нам пришел на должность экономиста. Причина проста: в отделе было два человека, кого-то надо было сделать главным, назначили его. Но те задачи, которые перед ним ставились, в нашей компании выполняет экономист».

В-третьих, желание работать в престижной компании*.* «Многие готовы пожертвовать высоким постом в небольшой малоизвестной компании, чтобы работать в компании, которая является крупным игроком на рынке», –говорит Екатерина Грипась . К примеру, Вера Елисеева в 32-летнем возрасте, достигнув успехов в продвижении по карьерной лестнице, ушла работать секретарем в западную компанию. «Причиной этого стало желание научиться работать так, как умеют работать западные компании, – говорит она. – Я потеряла в статусе и на первых порах немного в деньгах. Но через некоторое время этот так называемый статусный дауншифтинг привел к бурному росту моей карьеры».

В-четвертых, работа на менее ответственной должности*.* «Желание сбежать часто испытывают люди, которые занимают высокую позицию с большим уровнем ответственности, работают в стрессовых условиях, – говорит Вера Елисеева. – В какой-то момент они начинают чувствовать себя загнанными лошадьми, понимают, что не видят мира вокруг себя».В 2003 году нынешний HR-директор «Вимм-билль-Данна» ушла с позиции HR-директора «Тройки Диалог» в маленькую тренингово-консалтинговую компанию на позицию более низкого уровня. «Это было возвращение к себе и своим планам и мечтам», — вспоминает она.

Директор по персоналу компании Finn Flare Кира Усова собеседовала «игрока на понижение». Женщина ушла с позиции регионального управляющего сети магазинов западной компании и претендовала на позицию директора одного из магазинов Finn Flare. Искать позицию регионального управляющего она не захотела – в частности, ее не устраивают командировки. «Большие деньги предполагают большую ответственность, потерю свободы и много других минусов. Человек бросается за длинным рублем, но, поработав, понимает, что он слишком многое теряет», – подводит итог Кира Усова.

Таким образом, можно говорить, что причиной к дауншифтингу могут послужить различные аспекты жизни – неудовлетворенность работой, ее результатом или содержанием, нерешенные внутренние вопросы и неразрешенные кризисные состояния личности, уход от стрессов современности, желание быть ближе к родным людям. Как мы видим, все это проблемы, уходящие корнями в нашу психологию, а именно к основным жизненным потребностям человека по А. Маслоу – социальным потребностям (принадлежность к группе, дружба, любовь, привязанность) и потребности в безопасности (защищенность от физической и психологической опасности).

**Глава 2. Понимание явления дауншифтинга в сознании людей**

**2.1 Мифы о дауншифтинге**

С возникновением нового течения, как известно, люди делятся на его сторонников, противников и тех, кому все равно. Все эти подгруппы на первых порах активно обсуждают это явление и, зачастую не понимая или недопонимая, делают определенные выводы, основанные на домыслах. Так рождаются мифы. О дауншифтинге тоже ходят мифы различного характера.

Например, многие считают, что дауншифтинг – это просто лень. Возвращаясь к определению дауншифтера как специалиста, сознательно отказывающегося от дальнейшего социального роста, делающего шаг назад, можно сделать вывод, что вряд ли существуют профессионалы высокого класса, достигшие этого уровня благодаря врожденной лени.

Здесь гораздо больше подойдет объяснение того, что они просто устали от гиперответственности и беспросветной работы так, что все атрибуты высокого статуса их уже не радуют.

Миф о безделии дауншифтеров лишен основания напрочь – даже на жизнь в дауншифт-режиме необходимо зарабатывать. Дауншифтеры работают, но руководствуясь принципами достаточности, дозированности, дистанцированности, и – удовольствия от своей деятельности. Ровно столько, сколько необходимо для жизни, и не в ущерб ей. Основными видами деятельности дауншифтеров являются телекомьютинг, фриланс и других способы бизнес-деятельности.

Следующий миф основан на мнении, что дауншифтеры – те же хиппи. В целом можно сказать, что во все времена в обществе существует процент социально неуправляемых и не замотивированных обществом людей, объединенных той или иной оппозиционной «философской» концепцией. Хиппи в какой-то исторический момент, конечно же, входили в этот процент. Но, сравнивая дауншифтеров с хиппи, не стоит забывать, что хиппи – это субкультурное явление, с присущей ему идеологией, атрибутами и «культурологическим продолжением», подарившим миру некое количество артефактов и произведений, можно сказать, искусства.

Дауншифтинг же – это явление социальное, не имеющее как таковой четко сформулированной идеологии, очень условно определяющееся «склонной к дауншифтингу социальной прослойкой профессионалов высокого класса, останавливающихся в своем профессиональном и социальном росте и делающих сознательный шаг назад». Дауншифтинг в таком понимании – это проявление индивидуализма и применения антикризисных технологий в рамках собственной жизни. Все что может дать это течение миру – это несколько тысяч ставших более гармоничными людей.

Распространенным в понимании дауншифтинга является миф о том, что этот поступок – шаг назад. Все-таки, нам кажется, что это условный шаг назад, сформулированный с позиции социальной вертикали, потому что ни один из дауншифтеров не признает форму своего нынешнего существования «шагом назад» – для них это шаг вперед в достижении персонального рая и гармонизации. Да – это может быть шаг назад в карьере, но это и шаг вперед в личностном и духовном развитии.

Существует распространенный миф о том, что дауншифтер – это тот, кто сдал квартиру в москве и уехал прожигать молодость в теплые места типа Гоа. Однако для того, чтобы быть дауншифтером, вовсе не обязательно куда-то ехать – достаточно просто отказаться от гипер-усилий, которые перестали приносить удовлетворение, и сосредоточиться на том, что по-настоящему радует. В каком-то смысле, уход в семью, воспитание детей, увлечение новым видом деятельности – в общем, выход из игры в разгар партии и концентрация на занятии, не чреватом карьерным взлетом и без особой материальной компенсации – как мы уже отмечали выше, тоже являются дауншифтингом.

Другое дело, что прожиточный минимум в городе, и степень социального давления настолько высоки, что жить в дауншифт-режиме большинство может позволить себе, лишь уехав в костромскую или индийскую деревню.

Есть мнение, что дауншифтинг – это лишь проявление кризиса среднего возраста и ничуть не более этого. Однако стоит отметить, что кризис среднего возраста, как и кризис вообще – абсолютно здоровое явление, присущее любому процессу и явлению в определенный момент жизненного цикла. Это не что иное, как шанс переоценить ценности, понять, насколько удовлетворяет вас ваша жизнь, и принять антикризисные меры, если вы запеленговали в ней нежелательные тенденции.

В этом смысле снятие с себя непосильных профессиональных нагрузок или смещение акцентов в пользу внутреннего развития, или здоровья, или экологичности жизни – абсолютно здоровый процесс, тогда как отдавание себя в жертву социальному стереотипу (о том, что уйти – это слабость, нужно бороться, нужно доказывать себе и другим) чревато, в конце концов, тем, что человек и правда может стать жертвой инфаркта, например.

Кризис среднего возраста вовсе не означает, что человек вдруг станет дауншифтером. Он может бросить семью, сменить работу, город, внешность, или просто покончить с собой – есть масса альтернатив. Дауншифтинг – всего лишь одна из технологий решения внутренних кризисов.

Существует еще один миф о том, что дауншифтинг – это сознательная бедность. Как было сказано выше – дауншифтинг вовсе не означает безделие, а, следовательно нищету. Кроме того, что есть масса способов самореализации и организации бизнеса, многие из дауншифтеров совершенно не зря долго и активно работали раньше, так, что могут себе позволить уйти «на покой», не сильно заботясь о хлебе насущном. В любом случае, дауншифтинг предполагает переход в режим «достаточности», и понимание, что для счастья не нужно многого. А главное, не надо лишнего.

Есть мнение, что дауншифтинг представляет собой асоциальный элемент общества. Однако можно ли считать асоциальным человека, который полжизни провел в бурной деятельности, достигая успехов на том или ином поприще? Приписывать дауншифтерам активную антисоциальную позицию или вменять пропаганду чего-либо – смешно, так же как и считать их аналогом хиппи. Все, чем обладают дауншифтеры – это критичный взгляд на общественные ценности, которые во все времена были довольно скользкими, отсутствие иллюзий по поводу своей значимости, немного разочарования, и «социальная усталость». Со всем этим каждый справляется в одиночку как умеет [8]. В опровержение этого мифа, важно отметить, что большинство настоящих дауншифтеров даже не подозревают, что являются таковыми для общественности. Они просто живут избранным способом.

Итак, подведем итог, чем же дауншифтинг все-таки не является:

* Дауншифтинг – не является движением «неудачников». Это, скорее, - выбор другого вектора своей жизни. Но никак не переход из парикмахеров в дворники.
* Дауншифтинг не является движением бедных и обездоленных.
* Дауншифтинг не подразумевает отказа от денег и переход на подножный корм. Он скорее призывает пересмотреть методы заработка и отношение к работе вообще.
* Дауншифтинг не является контркультурным, экологическим или протестным явлением. Дауншифтеры так же практически безразличны к политике.
* Дауншифтинг не является панацеей от бед или всенародным движением.
* Дауншифтинг подходит не всем людям. Но для некоторых он может послужить прекрасным средством устранения внутреннего конфликта.

Таким образом, мы можем говорить о том, что сейчас нет единого понимания сути течения дауншифтинга. Обилие мифов и домыслов свидетельствует о слабом развитии представлений о данном явлении в массовом сознании. Нет практически никаких значимых эмпирических исследований, вскрывающих суть явления, пока есть только мнения и отношение, зачастую построенное именно на мифах и потому неоднозначное и не всегда объективное.

**2.2 Отношение к дауншифтингу**

Отношение к дауншифтингу, разумеется, неоднозначно. Если говорить об авторах, публикующих свои статьи, то можно сказать, что одни в принципе не разобрались в том, что есть дауншифтинг, и поэтому считают его приверженцев лентяями или, что еще хуже, слабыми людьми, бегущими от реальности. Вторые полагают, что это явление – очередная блажь. Третьи уверены, что в игре на понижении владельцы заводов, газет, пароходов нашли очередную игрушку-забаву, и это мнение импонирует многим российским авторам. Ведь на отечественной почве, поведение олигарха, отказавшегося от прибыльного бизнеса, особняка и власти ради жизни «скромного» сельского труженика выглядит как минимум показушным. Получается легко скользить вниз, будучи уверенным, что в швейцарском банке у тебя есть стабильный счет на несколько миллионов евро, который ежемесячно прирастает процентами. И легко уходить в глубинку, зная, что твои деньги инвестированы в крупные, развивающиеся компании. Социальная верхушка может забавляться сменой деятельности до бесконечности, задавать моду и ничего при этом не терять. А тем временем средний класс, слепо копирующий сценарии понижения, в массе своей разочаровывается. В статье на E-xecutivе были приведены результаты исследования неудовлетворенности западных дауншифтеров: среди тех, кто уже стал «дауншифтером», 34% полностью довольны своей новой жизнью, а 37% довольны, но сожалеют об уменьшении дохода. Правда, есть еще 16% тех, кто тяжело переживает потерю прежней зарплаты, а также 7%, не удовлетворенных переменами в своей жизни [2].

Если говорить о работодателях, сталкивающихся с дауншифтерами на собеседованиях, то они также в зависимости от ситуации, им завидуют, называют слабаками или неудачниками, просто не понимают. Дауншифтинг, мягко говоря, не одобряем в бизнес-среде. Но, если человек собирается с этой средой расстаться, стоит ли задумываться о том, что скажут досужие языки?

Желание «худшей доли» в век больших денег и стремительных карьер традиционно вызывает подозрения, говорит **Наталья Логинова,** консультант по подбору персонала подразделения ProfySearch компании The Russian Connection Group. И если дауншифтер не бунтарь, отвергающий общепринятые ценности во имя вышивания крестиком на полотенце, то он, несомненно, неудачник, потерявший интерес к работе и к жизни. А раз так — стоит ли брать его на работу?

Работодатели шарахаются от дауншифтеров, ведь ими сложно манипулировать. Они не реагируют на стандартные способы мотивирования и удержания, не ставят перед собой амбициозных целей, не стремятся к большим деньгам. В то же время есть и такие работодатели, которые дауншифтинг считают «очень интересным и правильным явлением» [7].

Сейчас многие авторы, анализирующие этот социальный процесс начинают разделять дауншифтеров на настоящих и не очень. Так, например, к реальным дауншифтерам относят таких людей как Борис Гребенщеков и Виктор Цой, которые при советском режиме работали сторожами и кочегарами, чтобы оставаться свободными. Как только ситуация в стране изменилась, они вышли из «поколения дворников» и занялись своим делом.

Ненастоящие дауншифтеры в одной из статей были названы «дауншифтеры-даунлузеры». Считается, что они совершенно другой породы и весь их дауншифтинг сводится к тому, что они пошли работать условно назовем в РосНефть в надежде стать топ-менеджерами, где у них не вышло значительно вырасти по сравнению с другими. В ответ на свой же провал ожиданий они решили отказаться от такой работы. Что ж это явление распространенное, когда не очень успешные люди пытаются прильнуть к более успешным и хотя бы называться с ними одним словом.

Есть, разумеется, и одобрительное отношение к этому явлению. Ведь если задуматься люди, столкнувшиеся с внутренним кризисом, навеянным современным обществом, и реально пытающиеся что-то изменить в своей жизни как минимум заслуживают уважения за свою решительность.

**Заключение**

Проанализировав различные источники с публикациями на тему дауншифтинг – новая тенденция трудового поведения и близких к ней тем, мы выяснили, что сейчас нет единого понимания сути течения дауншифтинга. Обилие мифов и домыслов свидетельствует о слабом развитии представлений о данном явлении в массовом сознании. Нет практически никаких значимых эмпирических исследований, вскрывающих суть явления, пока есть только мнения и отношение, зачастую построенное именно на мифах и потому неоднозначное и не всегда объективное. Это подтверждает актуальность выбранной нами темы и необходимости эмпирических исследований в заданном направлении.

В ходе работы, мы достигли поставленных задач, а именно изучили понятие «дауншифтинг» и историю возникновения данного течения на основе исторических примеров; сравнили течение дауншифтинга на Западе и в России; выявили основные причины обращения к дауншифтингу; проанализировали имеющиеся в современном представлении людей мифы о дауншифтинге и их объективность; а также рассмотрели различные варианты отношения к течению дауншифтеров.

В ходе работы мы пришли к выводу, что история развития данного явления уходит своими корнями далеко в прошлое. Всегда были люди, желающие внести изменения в свой жизненный путь, отказавшись от популярных в социуме благ ради личных интересов. В современное время это желание вылилось в течение дауншифтинга – выбора между доходами и стрессами и душевным комфортом за меньшее вознаграждение.

Мы можем говорить также о несомненной популярности данного движения на Западе в силу того, что в хорошо развитых странах, есть достаточное количество людей, которые могут себе позволить остановиться и задуматься о чем-то большем, чем карьера и доходы. В России же пока не дотянули до такого уровня развития, чтобы остановиться. Мы еще слишком увлечены погоней за «длинным рублем», так как долгое время его не видели. В нашей стране отказ от больших денег считается «показухой» и фальшью и мало кто пока рискует уходить от успеха к проблемам своего внутреннего мира.

Изучив примеры обращения к дауншифтингу, описанные в различных источниках, мы пришли к выводу, что причиной могут послужить различные аспекты жизни – неудовлетворенность работой, ее результатом или содержанием, нерешенные внутренние вопросы и неразрешенные кризисные состояния личности, уход от стрессов современности, желание быть ближе к родным людям. Как мы видим, все это проблемы, уходящие корнями в нашу психологию, а именно к основным жизненным потребностям человека по А. Маслоу – социальным потребностям (принадлежность к группе, дружба, любовь, привязанность) и потребности в безопасности (защищенность от физической и психологической опасности).

Хочется отменить, что во многих западных и российских рассуждениях о дауншифтинге есть элемент лукавства. В них почти всегда задается установка «Или деньги. Или счастье». Однако на наш взгляд, это слишком узкий и неглубокий взгляд на проблему. Ведь дауншифтеры не отказываются от денег, и не бывают абсолютно счастливы, выбрав данный путь. И есть много противоречий и оттенков в их деятельности и выбранном способе жизни. Эти вопросы еще ждут своего разрешения. Одако уже сейчас можно говорить о том, что течение дауншифтинга может свидетельствовать о зарождении нового понимания жизни в массовом сознании людей в противовес современному потребительскому. И это понимание вытекает из сложившейся мировой ситуации с ее экологическими, экономическими и моральными кризисами. Миру просто необходимо снизить скорость и переосмыслить текущую ситуацию. В рамках такого понимания дауншифтинг может быть очередной предпосылкой, исходящей из нашего подсознания.

**Литература**

1. Бутонова Н.В. Дауншифтинг. Новое правило – отказ от всяческих правил. // Новые традиции. Коллективная монография.– С.-Пб.: ИД «Петрополис», 2009.
2. В поисках смысла. // http://moikompas.ru, 2009.
3. Гребенщиков Борис. О дауншифтинге. // http://lurkmore.ru, 2008.
4. Жить своей жизнью: Кострома vs Гоа. // http://www.webplanet.ru, 2007.
5. Низко падшие амбиции: манифест дауншифтера. // http://www.webplanet.ru, 2009.
6. Острогорский А. Правильная статья о дауншифтинге. // http://dreamco.ru, 2008.
7. Полетаева Н. Дауншифтинг: вниз по карьерной лестнице // http://www.hr-portal.ru, 2007.
8. Соколов А. Дауншифтинг – страшный сон HR-менеджера. Заметки бывалого дауншифтера. // http://dreamco.ru, 2006.
9. Хрыстенко А. Анатомия дауншифтинга. // http://www.bcprofi.ru, 2009.
10. http://www.downshifting.ru
11. http://stasdavydov.com/russian.html
12. http://community.livejournal.com/ru\_downshift
13. http://shaov.net/texts/Sluchaj-s-biznesmenom.htm
14. http://www.down-shifters.ru