

DOI: 10.12731/2218-7405-2015-10-10

УДК 316.444.34

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ЯВЛЕНИЯ ДАУНШИФТИНГА  
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ: АНАЛИЗ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ  
СПЕЦИАЛИСТОВ МОСКВЫ И САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Овечкина Я.В.**

*В статье анализируется феномен дауншифтинга- добровольной нисходящей вертикальной мобильности, как альтернативного пути к успеху. Дается описание дауншифтеров как социальной группы, анализируются мотивы добровольной вертикальной нисходящей мобильности. На основе авторской гипотезы предприняты попытки выявить социальные группы наиболее подверженные добровольному «спуску вниз» по социальной лестнице, дать прогноз распространения данного явления на территории России. Были определены ценностные ориентации молодых специалистов по двум возрастным группам 25-30 лет «молодые взрослые» и 31-36 лет «взрослые», выявлена степень эмоциональной напряженности и удовлетворенности собственной жизнью. Внимание к означенной проблематике и более подробное изучение норм и практик, разделяемых последователями идей дауншифтинга и схожих направлений, при дальнейшем изучении позволит исследователям выявлять зоны повышенной напряженности в обществе, профессиональных коллективах, семье, прогнозировать возможные изменения в системе трудовых отношений.*

**Ключевые слова:** добровольная нисходящая вертикальная мобильность; социальные сообщества; общество потребления; дауншифтинг; дауншифтеры; средний класс.

**THE POSSIBILITIES OF SPREADING OF THE DOWNSHIFTING  
IN MODERN SOCIETY: THE VALUE LANDMARKS ANALYSIS OF MOSCOW  
AND ST. PETERSBURG SPECIALISTS**

**Ovechkina Y.V.**

*This article provides an analysis of the «downshifting» phenomena, which is voluntary*

*downward vertical mobility, as an alternative path to success. The author defines downshif-  
ters as a social group, analyzes the motives of this voluntary downward mobility. Basing on  
the own hypothesis, author takes an attempt to outline those social groups, which are subject  
to this so-called downward motion on the «social ladder». Author also tries to predict the pos-  
sible spread of the «downshifting» phenomena in Russian Federation. The value landmarks  
of two groups of specialists were researched, one being the «young adults» group (ages 25-  
30), the other – «adults» (ages 31-36). Both their emotional tension and the quality of life  
satisfaction being closely examined. The attention to these problems and further examination  
of practices and standards of downshif-  
ters and followers of adjacent movements will help the  
researchers to determine zones of increased tension in society, professional staff and family. In  
addition, it will help to predict possible changes in the labour relations system.*

**Keywords:** *voluntary downward vertical mobility; social communities; consumer society;  
downshifting; downshif-  
ters; middle class.*

В последние 10-15 лет можно наблюдать распространение новых социальных явлений в России, давно ставших популярными на территории США, Австралии и Европы. Наряду с понятиями «яппи», «белые воротнички», «топ-менеджеры» в публицистике и в лексиконе россиян стали появляться такие понятия как «фрилансер» [8], «дауншифтер», «чайлдфри» и т.д. Встает вопрос, имеют ли данные явления распространение на территории современной России или же просто остаются красивыми англицизмами? Каковы перспективы развития данных явлений в современном российском обществе? Ответы на эти вопросы представляют интерес для социологов. В данной статье мы остановим внимание на явлении дауншифтинга (англ. *downshifting*, переключение автомобиля на более низкую передачу, а также замедление или ослабление какого-либо процесса) – добровольной нисходящей вертикальной мобильности, характеризующейся долгосрочным изменением стиля повседневной жизни, которое может проявляться в изменении трудовой занятости, повседневных практик, социальной и географической мобильности [3].

Для исследования явления дауншифтинга интерес представляют результаты опроса руководителей компаний, который проводился Британским национальным центром социальных исследований [14]. Опрос показал, что большинство респондентов (65%) отметили чрезвычайную важность баланса между работой и личной жизнью. Примерно к тем же выводам пришли специалисты из Австралийского института [12,11,2]. Их исследования показали, что 23% австралийцев в возрасте 30-59 лет за последние десять лет пересмотрели свои взгляды на

карьеру. Наиболее распространенные способы дауншифтинга – это уменьшение количества рабочих часов (29%), менее оплачиваемая и менее ответственная работа (23%), отказ от работы вообще (19%), изменение сферы деятельности (19%). Оценивая изменения в своей жизни, более 90% дауншифтеров говорят, что они счастливы, 40% утверждают, что не жалеют о снижении уровня дохода [15].

Явление дауншифтинга в России рассматривалось учеными психологами, социологами, экономистами, нередко статьи про дауншифтинг встречаются на интернет-порталах hr-специалистов, обеспокоенных в потере высоко квалифицированного персонала [10]. Однако, не смотря на интерес со стороны научного сообщества к явлению дауншифтинга, до сих в нашей стране не проводилось глубоких количественных и качественных исследований данного феномена.

По мнению Е.В. Лисовой, автора статьи «Дауншифтинг: стратификационные эффекты» еще рано говорить о формировании страты дауншифтеров в России [4]. В. Мерзлякова в своих статьях подчеркивает актуальность данной темы для российского общества [5]. Не смотря на многие сложности которые возникают в процессе исследования явления дауншифтинга в России, большинство авторов, занимающихся данной проблематикой, сходятся во мнении – дальнейшее изучение феномена дауншифтинга интересно и важно.

Опираясь на проведенный анализ интернет-дневников (блогов) членов сообществ дауншифтеров в сети интернет, где дауншифтеры описывают свою жизнь «до» и «после», своё эмоциональное и физическое состояние, материальное положение, мы можем составить портрет современного дауншифтера: российский дауншифтер это житель мегаполиса, имеющий высшее образование, человек у которого был опыт работы в крупной компании или опыт ведения собственного бизнеса, был стабильный заработок, чаще всего имеется собственное жильё, возрастной диапазон от 26-40 лет [6,7]. С психологической точки зрения, можно прийти к выводу, что все эти люди пережили в той или иной форме кризис, пик эмоционального напряжения, страдали от «синдрома эмоционального выгорания» [13], чувствовали себя «не счастливыми» (точка бифуркации) после которого решили резко сменить направление жизненного пути [9]. Исходя из всех вышеперечисленных характеристик, можно сделать вывод, что современный дауншифтер это представитель высшего среднего класса и среднего среднего класса [1].

При исследовании жизненных практик дауншифтеров, мы сталкивались с представителями данного направления от 25 до 40 лет. Для молодых дауншифтеров, главным толчком становится разочарование в ценностях, навязанных обществом, между бегом в колесе «заработок-траты» и формированием своего собственного стиля жизни, выходящего за рамки кор-

поративных ценностей и «успешности» в традиционном понимании, молодёжь выбирает свой собственный путь, жертвуя хорошим заработком в пользу занятия любимым делом, сохранения физического и душевного здоровья. 30–40-летние дауншифтеры, в отличие от молодых, уже успели построить свою карьеру, создать семью, осознать цену материального благополучия. Недостаток времени для проведения его с семьёй, близкими, проблемы со здоровьем, ощущение «пустоты» и «рамок» существования, потеря контроля над собственной жизнью делает человека несчастным.

Мы провели исследования группы, которая больше всего, по нашему мнению, подвержена добровольному спуску вниз по социальной лестнице. Цель исследования: определить ценностные ориентации молодых специалистов по двум возрастным группам 25-30 лет «молодые взрослые» и 31-36 лет «взрослые», выявить степень эмоциональной напряженности и удовлетворенности собственной жизнью, выявить желание/не желание к смене образа жизни, и как следствие склонность к дауншифтингу. В статье приведены некоторые результаты проведенного опроса.

В ходе исследования было опрошено 300 молодых специалистов Санкт-Петербурга, и 190 молодых специалистов Москвы на данный момент работающих в различных организациях, связанных с интеллектуальным трудом.

Респондентам предлагалась анкета, состоящая из 3-х блоков:

**1. Блок: «Социально-демографические данные».** Половозрастные данные опрашиваемых приведены в таблице 1.

Таблица 1

*Половозрастные данные опрашиваемых*

Место опроса	Пол	Возраст		Всего по выборке	Всего опрошено
		25-30 лет	31-36 лет		
Санкт-Петербург	мужчины	80	108	188	300
	женщины	51	61	112	
Москва	мужчины	21	78	99	190
	женщины	28	63	91	

Среди опрошенных респондентов 65% имеют высшее образование, 29% неоконченное высшее, 4% средне-специальное, 2% полное среднее образование.

**2. Блок: «Удовлетворённость профессиональной деятельностью»**, позволяющий раскрыть степень удовлетворенности опрашиваемых выбранной профессиональной деятельностью, графиком работы, доходом.

Отвечая на вопрос *«Насколько Вы удовлетворены своей работой на данный момент?»*, 45% респондентов выбрали вариант «скорее удовлетворен, чем нет», 25% «скорее не удовлетворены», 18% респондентов признались, что полностью удовлетворены своей профессиональной деятельностью, 10% не удовлетворены и 2% затруднились ответить.

*«Насколько Вы удовлетворены своим социальным положением и своей жизнью в целом?»*

41% опрошенных выбрали вариант «скорее не удовлетворен», 32% опрошенных ответили «скорее удовлетворен, чем нет», 16% не удовлетворены своим социальным положением, 10% полностью удовлетворены и затруднились дать ответ на поставленный вопрос 1% респондентов.

42% респондентов признались, что хотели бы что-то поменять в своей профессиональной деятельности, 35% респондентов выбрали ответ «скорее да», 18% респондентов выбрали вариант «скорее нет» и 5% респондентов признались, что их профессиональная деятельность их полностью устраивает и ничего менять они не стали бы.

Отвечая на вопрос: *«Что из нижеперечисленного списка Вы бы хотели поменять в своей работе?»*, в тройку самых популярных ответов у возрастной группы 25-30 лет входят варианты: уровень зарплаты, род деятельности, занимаемую должность. Среди возрастной группы 31-36 лет самые популярные ответы: график работы, уровень зарплаты, род деятельности. Из этих данных мы можем сделать вывод, что респонденты обеих возрастных групп не удовлетворены уровнем зарплаты, но для молодёжной группы этот показатель важнее. Взрослая группа больше всего хотела бы поменять график работы.

Интересными являются результаты ответов на вопрос: *«Вы могли бы согласиться на переход на более низкую должность (снижение социального статуса) ради более размеренного темпа жизни, большего количества свободного времени, сохранения психологического и физического здоровья?»*

38% скорее не готовы на снижение социального статуса, 26% категорически не готовы, 17% готовы снизить свой социальный статус ради более размеренного стиля жизни, 15% скорее готовы, чем нет и 4% затруднились дать ответ на поставленный вопрос.

Подавляющее большинство, а именно 58% респондентов хотели бы работать по свободному графику или в режиме фриланс, 10% респондентов категорически бы не хотели работать по свободному графику (18% «скорее да», 12% «скорее нет», 2% затруднились ответить).

*«Какая из позиций на данный момент Вашей жизни является для Вас более приоритетной?»* В ответ на данный вопрос респондентам были предоставлены 3 варианта ответов: 1. Хорошо оплачиваемая работа, не приносящая морального удовлетворения; 2. Интересная

*работа, приносящая моральное удовлетворение, но плохо оплачиваемая; 3. Затрудняюсь ответить;*

Подавляющее большинство выбрали 2-ой вариант (55%), хорошо оплачиваемую работу (1ый вариант) выбрали 33% респондентов и 12% воздержались. Из этого следует вывод, что моральное удовлетворение для большинства респондентов важнее, чем материальные блага.

**3. Блок: «Образ жизни».** В данном блоке содержатся вопросы, ответы на которые, позволят оценить степень удовлетворенности образом жизни и выявить побудительные мотивы к смене образа жизни или к некоторым переменам (например переезд в другую страну и т.д.).

Подавляющее большинство респондентов (58%) определенно считают темп своей жизни напряженным и только 10% признали темп своей жизни совсем не напряженным (17% «скорее да», 12% «скорее нет», 3% затруднились ответить).

У 33% респондентов скорее появлялось желание снизить обороты и перейти на более размеренный темп жизни, у 32% определенно точно появлялось такое желание, 15% респондентов выбрали вариант «скорее нет», и у 12% опрошиваемых никогда такого желание не появлялось, они полностью довольны своей жизнью (2% затруднились ответить).

У подавляющего большинства опрошенных (52%) появлялось желание снизить размеры потребления, тратить меньше денег на продукты питания, одежду, технику, 21% опрошенных признались, что их всё устраивает и размеры потребления они снижать не намерены (10% «скорее да», 10% «скорее нет», 7% «определенно нет, я хочу потреблять еще больше»).

При анализе ответов на вопрос: *«Что из нижеперечисленных вариантов могло бы сделать Вас более счастливым? – проранжируйте предлагаемые варианты от самого приоритетного для Вас (11) до самого менее приоритетного варианта (1)».* Интересным является факт расхождения в приоритетах у двух групп, так, например, на первое место у группы 25–30-летних респондентов выходит возможность заниматься любимым делом, у группы 31–36-летних на первом месте стоит возможность иметь больше свободного времени, на втором месте у «взрослой» группы стоит возможность больше времени проводить с семьей, на рисунке 1 проиллюстрирована зависимость показателей по двум группам.



**Рис. 1.** «Что из нижеперечисленных вариантов могло бы сделать Вас более счастливым?»

Также некоторое расхождение в показателях мы видим при анализе ответов на следующий вопрос данного блока: «Поставьте позиции в порядке убывания от самой важной для Вас на данный момент до наименее важной (где 7 самая важная, 1 наименее важная)». Самыми важными ценностями для возрастной группы 25-30 лет на данном этапе жизни являются карьера и творчество, для группы 31-36 лет первые места в шкале ценностей занимают здоровье и семья, карьера же стоит на последнем месте. Деньги для молодёжи стоят на 3-ем месте, у «взрослой» группы деньги занимают 5 место. Примечательно, что показатель «свобода и независимость» у обеих групп занимает 4-ое место.

При анализе результатов анкетирования по данному блоку, становится очевидно, что большинство респондентов хотели бы что-то поменять в своем образе и стиле жизни, большинство не против переехать из мегаполиса в более спокойную местность, снизить объемы потребления, сделать свою жизнь в целом менее напряженной. Особое внимание в этом блоке стоит уделить вопросу, связанному с ощущением счастья и полноты жизни. В расставленных при-

оритетах показатели «увеличение доходов», «покупка новых вещей» у обеих групп находится далеко от первых мест, на первые позиции выходит семья, увеличение количество свободного времени, занятие любимым делом, чувство независимости и свободы.

### **Заключение**

Данные опроса позволили выявить приоритеты в жизни молодых специалистов Москвы и Санкт-Петербурга. Как показывают полученные цифры, ценности двух возрастных групп далеки от материальных, главное для большинства опрошенных это независимость, возможность заниматься любимым делом, семейные ценности, здоровье, личностный рост. Не смотря на то, что в своей профессиональной деятельности большинство хотят изменить уровень доходов, респонденты признают, что деньги не смогут сделать их счастливыми. Говоря о темпе жизни и напряженности рабочего процесса, подавляющее большинство признали свою работу напряженной, а темп жизни слишком быстрым. Большинство хотели бы снизить темп жизни и размеры потребления. Также весьма показателен тот факт, что большинство респондентов с удовольствием бы переехали из мегаполиса в более спокойную местность. Большинство респондентов хотели бы больше проводить времени со своими близкими (для взрослой аудитории немного важнее).

Несмотря на то, что большинство опрошиваемых не готовы снизить свой социальный статус, не стоит упускать из виду, что 17% респондентов всё же готовы к спуску вниз по социальной лестнице ради более размеренной и спокойной жизни.

Исходя из данных проведенного исследования, можно сделать вывод, что для молодёжи карьера и материальная стабильность всё же занимает значимое место в системе ценностей и, не смотря на то, что некоторые представители этого возрастного сегмента успели разочароваться в выбранном стиле жизни, большинство всё ещё стремится построить жизнь по классической модели.

Трактуя результаты данного исследования, нельзя сказать, что большинство представителей группы 31–36-летних респондентов готовы к дауншифтингу и вероятно его совершат, результаты лишь показывают уровень напряженности и позволяют выявить «горячие» точки в жизни высококвалифицированных специалистов, а также позволяют выявить группу наиболее подверженную кардинальным переменам в стиле жизни.

### Список литературы

1. Гладарев Б., Цинман Ж. Потребительские стили петербургского среднего класса: из экономики дефицита к новому быту // Экономическая социология. 2007. №3. С. 61-81.
2. Ермакова С.Н. Дауншифтинг: социально-психологический феномен // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2012. № 6 (112). С. 97-107.
3. Козырева Л.Д., Овечкина Я.В. Дауншифтинг как объект социологического анализа // Вестник орловского государственного университета. 2012. №8. С. 68-71.
4. Лисова Е.В. Дауншифтинг: стратификационные эффекты // Экономическая социология. 2008. Т. 9. № 2. С. 56-65.
5. Мерзлякова В.Н. Альтернативные модели успешности в современной культуре: дауншифтинг // Вестник общественного мнения. Данные. Анализ. Дискуссии. 2008. № 4. С. 33-42.
6. Овечкина Я.В. Дауншифтинг как проявление социального ретретизма // Социально-экономические явления и процессы: международный журнал. 2013. №8. С. 168-173.
7. Сообщество дауншифтеров [Электронный ресурс] // LiveJournal.com, 2015. URL: <http://www.livejournal.com> (дата обращения 01.07.2015).
8. Харченко В.С. Ценностные предпочтения как основа формирования стиля жизни фрилансеров // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2013. № 1. С. 120-124.
9. Яковлева А.А. Потребительский ретретизм: альтернативный стиль жизни в обществе потребления // Журнал социологии и социальной антропологии. 2011. № 5. С. 192-201.
10. Яшина Г.В. Дауншифтинг – наш ответ кризису? // Капитал Страны: Федеральное интернет-издание, 2010. URL: <http://capital-rus.ru> (дата обращения 10.08.2015).
11. Hamilton, C. Downshifting in Britain: A sea change in the pursuit of happiness» // Discussion Paper. The Australia Institute. 2003. № 58.
12. Hamilton, C., Mail, E. Downshifting in Australia: A sea change in the pursuit of happiness // Discussion Paper. The Australia Institute. 2003. № 50.
13. Herbert, J. Freudenberg. Staff burn-out // Journal of Social Issues. 1974. Vol. 1. Pp. 159-165. ISSN 0022-4537.
14. Ray, P., Anderson, S. The Cultural Creative`s. – New York: Harmony Books, 2000.
16. Tan, Ph. Leaving the rat race to get a life: a study of midlife career downshifting. – Melbourne: Swinburne University of Technology, 2000.

### References

1. Gladarev, B., Tsinman, Zh. *Ekonomicheskaya sotsiologiya* [Economic Sociology], no. 3: 61-81.
2. Ermakova, S.N. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsialnye peremeny* [The Monitoring of Public Opinion: Economic and Social Changes Journal], no. 6 (2012): 97-107.
3. Hamilton, C. Discussion Paper. The Australia Institute, no. 58 (2003).
4. Hamilton, C., Mail, E. Discussion Paper. The Australia Institute, no. 50 (2003).
5. Herbert, J. Freudenberg. *Journal of Social Issues*, no. 1 (1974): 159-165.
6. Kharchenko, V.S. *Gumanitarnye, sotsial`no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki* [Humanitarian, socio-economic and social Sciences], no. 1 (2013): 120-124.
7. Kozyreva, L.D., Ovechkina, Y.V. *Vestnik orlovskogo gosydarstvennogo universiteta* [Vestnik of Orel state University], no. 8 (2012): 68-71.
8. Lisova, E.V. *Ekonomicheskaya sotsiologiya* [Economic Sociology], no. 2 (2008): 56-65.
9. Merzliakova, V.N. *Vestnik obshchestvennogo mneniya* [The Russian Public Opinion Herald], no. 4 (2008): 33-42.
10. Ovechkina, Y.V. *Sotsial`no-ekonomicheskie yavleniya i processy* [Socio-economic processes and phenomena], no. 8 (2013): 168-173.
11. *Soobshchestvo daunshifterov* [Downshifting community]. <http://www.livejournal.com> (accessed July 7, 2015).
12. Ray, P., Anderson, S. *The Cultural Creative`s*. – New York: Harmony Books, 2000.
13. Tan, Ph. *Leaving the rat race to get a life: a study of midlife career downshifting*. – Melbourne: Swinburne University of Technology, 2000.
14. Yakovleva, A.A. *Zhurnal sotsiologii i sotsialnoi antropologii* [Journal of sociology and social anthropology], no. 5 (2011): 192-201.
15. Yashina, G.V. *Capital strany: federal`noe internet izdanie* [The Fund of the Country], 2010. <http://capital-rus.ru> (accessed August 10, 2015).

### ДАнные ОБ АВТОРЕ

**Овечкина Яна Вадимовна**, аспирантка кафедры социологии и социальной работы  
*Северо-Западный институт управления Российской академии народного хозяйства и государственной службы*

*Средний пр. В.О., д. 57/43, г. Санкт-Петербург, 199178, Россия*  
*e-mail: yanaovechkina@gmail.com*  
*SPIN-код в SCIENCE INDEX: 3012-2377*

**DATA ABOUT THE AUTHOR**

**Ovechkina Yana Vadimovna**, Post-graduate student of the Chair of Sociology and Social Work  
*North-West Institute of Management*  
*57/43, Sredniy prospect Vasilyevsky Island, Saint-Petersburg, 199178, Russia*  
*yanaovechkina@gmail.com*