

DOI: 10.17689/psy-2015.2.7

УДК 159.99

Дауншифтинг как мейнстрим девиантного поведения

© 2015 Клейберг Юрий Александрович*

*доктор психологических наук, доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии труда и организационной психологии Московского государственного областного университета, академик РАЕН (г. Москва, Россия), klab03@rambler.ru

Аннотация. Дауншифтинг – один из ярких феноменов в социальной и психологической науке и практике. Он связан, главным образом с проблемой потребления, трудового поведения, сферой досуга, неопределенности и личностной идентичности (самоидентичности). В статье дана характеристика дауншифтинга, раскрывается феноменология, генезис и причины, положительные и негативные его черты, а также приводится девиантологическая видовая типология дауншифтинга (конструктивный и деструктивный). Указывается, что пространство досуга является регулятором взаимодействия и отношений как внутри самого досуга, так и с другими социальными общностями за его пределами, обществом в целом.

Ключевые слова: дауншифтинг, генезис, самоидентичность, пространство досуга, девиантное поведение.

Downshifting As A Mainstream Deviant Behavior

© 2015 Kleyberg Yuri Alexandrovich*

*Doctor of Psychology, Doctor of Education, professor of work psychology and organizational psychology at Moscow State Regional University, the Academy of Natural Sciences (Moscow, Russia), klab03@rambler.ru

Annotation. Downshifting is one of the striking phenomena in social and psychological science and practice. It is associated mainly with the problem of consumption, labor behavior, the field of leisure, uncertainty and personal identity (self-identity). This phenomenon is interesting for deviantological science. In the article the characteristics of downshifting, explains the Genesis and reasons, positive and negative features, and also provides deviantological species typology of downshifting (constructive and destructive). It is indicated that the space of leisure is a regulator of interactions and relationships within the leisure and with other social communities beyond, society as a whole.

Keywords: downshifting, Genesis, identity, space of leisure, deviant behavior.

Согласно Википедии, дауншифтинг (англ. *Down* – вниз, *shift* – перемещение, сдвиг; движение вниз; замедление или ослабление какого-либо процесса) – термин, обозначающий жизненную философию «жизни ради себя», «отказа от чужих целей». Родственное этому термину понятие *simple living* – простая жизнь.

Дауншифтинг – сленговый термин, означающий социальное и индивидуальное, психологическое и культурологическое явление целенаправленного осознанного спуска по социальной иерархии, связанное с «жизнью для себя», «отказом от чужих целей», «от благ цивилизации».

Считается, что термин «дауншифтинг» был впервые использован в печати американской журналисткой Сарой Бен Бреатной в статье «Living in a Lower Gear: Downshifting and Redefining Success in the 90s» («Жизнь на пониженной передаче: дауншифтинг и переосмысление успеха в 90-х»), опубликованной в газете «The Washington Post» 31 декабря 1991 года. Он стал распространенным явлением в Британии, Австралии и США. Наибольшее развитие дауншифтинг получил в США и Австралии. Согласно недавним опросам общественного мнения, более 30% 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 (Википедия, дата обращения 14.06.2015).

Дауншифтинг приобрел небывалую популярность и в России – появилось одноименное Интернет-сообщество. Ярким примером дауншифтинга в советское время являлся фильм «Три плюс два». Классическими примерами дауншифтинга более современного времени являются жизнь американского

писателя Генри Дэвида Торо, а также Хелен и Скотта Нириггов – авторов знаменитой книги «The Good Life» («Хорошая жизнь»).

Очевидны идеологические параллели с культурой хиппи, философией нью-эйдж (new age). Во многих странах дауншифтинг рассматривается учеными как быстро набирающий силу социальный фактор, способный влиять на атмосферу общества и который по прогнозам в скором времени сможет обрести политический вес (Breakspear, Hamilton, 2004).

Тем не менее, идеи дауншифтинга не так уж и новы на самом деле. Например, Будда Гаутама, урожденный принц, оставил все свои богатства, чтобы предаться аскезе и поискам ответов на вечные вопросы. Римский император Диоклетиан (284-305 гг. н.э.) так же оставил трон и отправился в свое имение выращивать капусту. Пример третий – Гоген. Он оставил карьеру банковского служащего ради живописи. И прослыл великим, гениальным художником [9].

К положительным чертам дауншифтинга можно отнести:

- укрепление здоровья;
- избегание стрессов, нервозности;
- возможность раскрытия творческих начал, самореализация;
- возможность размышлений, рассуждений о жизни;
- увеличение уровня комфорта («истинного») – отсутствие загрязнений (шума, чистый воздух, вода).

В то же время дауншифтинг имеет свои отрицательные черты:

- отказ от современной медицины;
- потеря существенной части дохода;
- возможны конфликты с родственниками и коллегами;
- снижение уровня комфорта («ложного»).

Единого представления об этом явлении среди ученых пока еще не сформировано. Однако ясно, что ключевым моментом, порождающим дауншифтинг, признается ценностный конфликт между целями, навязываемыми обществом (карьера, богатство, статус) и внутренними ценностями (самопознание, размышление, переживания, в том числе о смысле жизни), хобби, общение с близкими людьми, то есть все то, что мы называем *досуговое пространство* [3], [5], [6], [7].

Пространство досуга накладывает отпечаток на характер взаимодействия и отношений как внутри него самого, так и с другими социальными общностями за ее пределами, обществом в целом. Характер этих отношений и связей может быть средой, но может быть и социальным локомотивным, активно перемещающимся в другое социальное пространство (творчество или криминальность), взаимодействуя с ее субъектами.

Социально-психологическая и девиантологическая ценность досуга состоит в том, что он зачастую «востребует» от личности принципиально иные ее свойства и социальные качества, в большей мере стимулирует у нее развитие творческих способностей, создает благоприятные условия для приобретения самоидентичности, самовоспитания, саморазвития, ценностно-нормативного и регулятивного социокультурного взаимодействия [2], [3], [5], [6], [7].

Но дауншифтинг нередко проявляется и как протестная реакция обществу, социальной группе и со стороны может казаться неожиданным, непонятным, необъяснимым и даже безумным поступком. 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 [10], [11].

В настоящее время различают многие виды, формы и причины дауншифтинга. Если говорить о причинах, то следует остановиться на трех основных:

1. Попытка «возвращения к самому себе» (своим личным желаниям, потребностям, интересам). Осознанный отказ от чужих, навязанных ценностей и правил. Желание отойти от карьерных достижений, которые начинают восприниматься как что-то бессмысленное, искусственное и постоянной необходимости соответствовать социальным требованиям, ожиданиям и стандартам, задаваемым извне. В этом случае, дауншифтинг является формой внутреннего протеста, как на что-то чужеродное, «отсутствие себя» в своей жизни, рассогласованием между внутренним желаемым и действительным. Такой тип реакции характерен для тех людей, которые в силу каких-либо причин занимаются не своим делом (при этом, до какого-то момента достаточно успешно), в то время как нереализованные или слабо осознаваемые желания ожидают своего часа и ищут выход вовне. Отказ от карьеры происходит не потому, что карьера теперь воспринимается как некое зло, а просто потому, что это не тот путь, который неумолимо заводит человека в глубокий жизненный тупик. В данном случае мы можем иметь дело не только с формой самосохранения, но и не приобретение четких внутренних ориентиров – не обретение себя, глубинная растерянность и дезадаптация в окружающем мире, нередко приводящая к девиантному поведению.

2. Процесс персоногенеза человека, смены его жизненных ценностей и ориентиров – естественный эволюционный процесс, который происходит на протяжении всей жизни. Прежние достижения попросту обесцениваются и устаревают, продолжать прежний путь становится бессмысленно и невозможно в силу отсутствия значимых внутренних стимулов. Возникает необходимость обретения новых целей и смены вектора. В таких условиях,

человек вынужден начинать свой путь с нуля, «чистого листа», отказавшись от прежде достигнутого социального статуса и определенных позиций. Однако, если в случае возвращения к себе речь шла о желании отказаться от чего-то чуждого, подменяющего и подавляющего Я-собственное, то в «эволюционном» смысле в основе лежит процесс естественной трансформации, преобразования Я, который может быть привязан к так называемым прогнозируемым кризисам личности или к каким-либо ярким, возможно стрессовым событиям.

3. Эмоциональное выгорание, глубокая усталость, перегрузка, критическое истощение внутренних ресурсов и необходимость их пополнения, зарядки внутреннего «аккумулятора». Что вызывает такое состояние? Убежденность в том, что самосовершенствование, являющееся той целью, к которой должен стремиться любой нормальный человек, с одной стороны, и страх оказаться невостребованным, ненужным, ничтожным и незначительным, – с другой. Все это, в свою очередь, порождает гипертрофированные требования к себе и постоянную необходимость доказывать обратное при ограниченных собственных ресурсах или переоценку собственных способностей и возможностей, привычку конкурировать с кем-то более сильным и огромное желание, во что бы то ни стало его превзойти. Однако в итоге, вместо всеохватывающего чувства победы можно испытать глубокое разочарование в иллюзиях и придуманных идеалах. А еще такую карьеру можно назвать «карьерой от страха», карьерой неприятия и отрицания себя реального. Безусловно, такая мотивация может быть мощным стимулом и привести человека на вершину, но может закончиться и срывом, стрессом, желанием прыгнуть с нее вниз головой, и, даже, депрессивным психическим расстройством и отклонением в поведении.

Тем не менее, *downshifting* – это не болезнь и не психическое расстройство, но социально-психологическое состояние личности, пожелавшая

изменить свою жизнь, как ей кажется, к лучшему, новому, неизведанному, это – наиболее подходящий для нее режим в ситуации неопределенности. Другой стороной дауншифтинга является то, что он может сопровождаться серьезным испытанием как для семейных, так и для дружеских отношений. Неопределенность ситуации, в которой оказался современный человек, влечет его на путь девиантности. Человек находится в непрерывном поиске своей идентичности. Этот поиск задается многими факторами: ближайшим социальным окружением, средой обитания, взаимоотношениями, экономикой, политикой, воспитанием, СМИ, влиянием субкультуры, тотальной маргинализацией и т.д. и т.п. Однако влияние этих и других факторов небезобидно для личности и общества в целом. Следствием их влияния – распад системы идентификации, стихийная самоорганизация социума, значительное распространение чувства фрустрации, пессимизма, унижения, беспомощности и незащитности [2].

Эти характеристики, к сожалению, присущи современной российской действительности и соответствуют «андерклассу»¹, все более отрывающемуся от магистрального пути развития общества и противостоящему малочисленной богатой элите. Приверженцы философии дауншифтинга – дауншифтеры – полностью соответствуют этой категории людей.

Девиантологической ракурс проблемы показывает, что любой человеческий поступок – это самоопределение – преодоление неопределенности на уровне нравственных и ценностных ориентиров и норм; это всегда – риск [2], [3], [4], [5], [6], [7], [8], [9]. С девиантологической точки зрения, дауншифтинг можно разделить на два вида:

¹ В данном контексте под *андерклассом* автор имеет в виду социальную категорию людей, выпавших из социальной структуры общества, это те, кто живет вне рамок общества, господствующей культуры и общепринятого образа жизни, кто стал носителем культуры добровольно отчужденных от благ цивилизации, чужих идей и целей ради «жизни для себя».

- *конструктивный* – упорядоченная система организации личностью своей среды жизнедеятельности, сопровождающийся не только восстановлением человека в каком-либо новом для себя состоянии, определенной жизненной ситуации, но и вхождение его в созидательную деятельность, способствующую самоидентичности, саморазвитию и творческому самораскрытию личности;

- *деструктивный* – бессистемен, неорганизован, ориентирован на саморазрушение, «бегство от реальности» («эскапизм») – уход от реальной действительности в мир спасительных иллюзий и грез, в сферу псевдо деятельности, или разнообразные формы девиантного поведения (алкоголизм, наркотизм, асоциальность, суицид и т.п.).

И в том и другом случае социальная успешность будет определяться тем, насколько осознанно человек осуществил этот шаг в ту или другую сторону (конструктивную или деструктивную) и насколько серьезно отнесся к своему выбору нового жизненного пути. Очень может быть то, что на первый взгляд кажется движением вниз по карьерной лестнице и «уход в никуда», на самом же деле вполне может оказаться техникой роста или просчитанной стратегией саморазвития и самосовершенствования, поиском своего истинного Я и наиболее полной реализацией творческого потенциала личности. Все зависит от избранных приоритетов, в расстановке акцентов мотивации, а не во внешних проявлениях. Если речь идет именно об этом, то более правомерно было бы говорить об «апшифтинге» – образе жизни людей, стремящихся двигаться вверх. Это путь регулярного развития и постоянного улучшения себя как личности.

Таким образом, систематизировав имеющийся в нашем распоряжении немногочисленный научный материал, мы пришли к следующему заключению. Во-первых, дауншифтинг в целом – осознанный процесс, упорядоченная

система организации личностью своей среды жизнедеятельности. Во-вторых, виды дауншифтинга свидетельствуют об отсутствии четкой мотивации внутри самого феномена, его стихийности. В-третьих, выделенная нами видовая типология дауншифтинга, может иметь столько же и социально-психологических технологий, направленных на минимизацию готовности личности кардинально менять вектор своей жизни и ориентированных на позитивную реконструкцию своего образа жизни и социальной среды жизнедеятельности.

Литература:

1. Бутонова Н.В. Дауншифтинг. Новое правило-отказ от всяческих правил // Новые традиции. Коллективная монография / под ред. Е.Э. Суровой и С.А. Рассединой. СПб: ИД «Петрополис», 2009. С. 169-176.

2. Клейберг Ю.А. Неопределенность самоидентичности: девиантологический конструкт // Пензенский психологический вестник. 2015. № 1(4). doi 10.17689/psy-2015.1.11 С.166-180.

3. Клейберг Ю.А. Основы психологии девиантного поведения. Монография. СПб: Издательский Дом «Алеф-Пресс», 2014. 232 с.

4. Клейберг Ю.А. Пространство досуга как фактор формирования и развития нормативного и девиантного поведения детей и молодежи // Дети и общество: социальная реальность и новации / Всерос. науч.-практ.конф. с междунар.участием 23-24 октября 2014 / SD. М., 2014.

5. Клейберг Ю.А. Толерантность и деструктивная толерантность: понятие, подходы, типология, характеристика // Общество и право. 2012. № 4 (41). С. 329-334.

6. Клейберг Ю.А. Пространство досуга в зеркале психологии девиантного поведения // <http://www.psy.su/> (дата публикации 18.09.2014).

7. Клейберг Ю.А. Культурно-досуговая среда как фактор нормативного и регулятивного поведения молодежи // Человеческий фактор: общество и власть. 2004. № 3. С. 51-62.

8. Клейберг Ю.А. Социально-педагогическая коррекция девиантного поведения подростков в сфере досуга: дис. ... д-ра педагогических наук (13.00.05). СПб, 1995. 386 с.

9. Хрыстенко А. Анатомия дауншифтинга // bcprofi.ru (дата обращения 14.06.2015).

10. Шувалова М. Дауншифтинг: «возвращение к себе» или «бегство от себя» // <http://maria-shuvalova.blogspot.co.uk/2010/07/downshifting.html> (дата обращения 05.05.2015).

11. <http://xreferat.ru/77/4080-1-daunshifting-novaya-tendenciya-trudovogo-povedeniya.html> (дата обращения 14.06.2015).

References:

1. Butonova N.V. Daunshifting. Novoe pravilo-otkaz ot vsyacheskih pravil // Novyie traditsii. Kollektivnaya monografiya / pod red. E.E. Surovoy i S.A. Rassadinoy. SPb: ID «Petropolis», 2009. S. 169-176.

2. Kleyberg Yu.A. Neopredelennost samoidentichnosti: deviantologicheskiy konstrukt // Penzenskiy psihologicheskiy vestnik. 2015. # 1(4). doi 10.17689/psy-2015.1.11 S.166-180.

3. Kleyberg Yu.A. Osnovyi psihologii deviantnogo povedeniya. Monografiya. SPb: Izdatelskiy Dom «Alef-Press», 2014. 232 s.

4. Kleyberg Yu.A. Prostranstvo dosuga kak faktor formirovaniya i razvitiya normativnogo i deviantnogo povedeniya detey i molodezhi // Deti i obschestvo: sotsialnaya realnost i novatsii / Vseros. nauch.-prakt.konf. s mezhdunar.uchastiem 23-24 oktyabrya 2014 / SD. M., 2014.

5. Kleyberg Yu.A. Tolerantnost i destruktivnaya tolerantnost: ponyatie, podhodyi, tipologiya, harakteristika // *Obschestvo i pravo*. 2012. # 4 (41). S. 329-334.
6. Kleyberg Yu.A. Prostranstvo dosuga v zerkale psihologii deviantnogo povedeniya // <http://www.psy.su/> (data publikatsii 18.09.2014).
7. Kleyberg Yu.A. Kulturno-dosugovaya sreda kak faktor normativnogo i regul'yativnogo povedeniya molodezhi // *Chelovecheskiy faktor: obschestvo i vlast*. 2004. # 3. S. 51-62.
8. Kleyberg Yu.A. Sotsialno-pedagogicheskaya korrektsiya deviantnogo povedeniya podrostkov v sfere dosuga: dis. ... d-ra pedagogicheskikh nauk (13.00.05). SPb, 1995. 386 s.
9. Hryistenko A. Anatomiya daunshiftinga // bcprofi.ru (data obrascheniya 14.06.2015).
10. Shuvalova M. Daunshifting: «vozvrashchenie k sebe» ili «begstvo ot sebya» // <http://maria-shuvalova.blogspot.co.uk/2010/07/downshifting.html> (data obrascheniya 05.05.2015).
11. <http://xreferat.ru/77/4080-1-daunshifting-novaya-tendenciya-trudovogo-povedeniya.html> (data obrascheniya 14.06.2015).