

РАЗДЕЛ II. СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 316.61

DOI: 10.18384/2310-7235-2016-4-31-40

КАРЬЕРНЫЙ ДАУНШИФТИНГ КАК СТРАТЕГИЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ КРИЗИСА, СВЯЗАННОГО С ПОТЕРЕЙ РАБОТЫ¹

Айсина Р.М.

Северо-Кавказский Федеральный Университет

355029, г. Ставрополь, пр-т Кулакова, д. 2, Российская Федерация

Аннотация. В статье рассматривается феномен карьерного дауншифтинга как один из возможных вариантов социально-профессиональной реадaptации безработных. По результатам онлайн-опроса 293 человек, которые сознательно изменили стиль повседневной жизни, отказавшись от традиционной занятости, была сформирована выборка из 43 респондентов, имеющих значительный опыт дауншифтинга и предшествовавший ему длительный период безработицы. Приведены данные диагностического исследования, которые свидетельствуют о том, что большинство респондентов, принявших решение о дауншифтинге в период безработицы, характеризуются высоким уровнем социально-психологической адаптации и удовлетворены своим новым статусом и стилем жизни. Определены перспективы дальнейших исследований в данной проблемной области, к которым, в первую очередь, относится разработка психологической концепции дауншифтинга.

Ключевые слова: безработица, социально-психологическая адаптация, виртуализация жизненного пространства, альтернативная занятость, дауншифтинг.

CAREER DOWNSHIFTING AS A STRATEGY FOR COPING WITH JOB LOSS

R. Aysina

North Caucasian Federal University

2, Kulakova av., Stavropol, 355029, the Russian Federation

Abstract. The author examines career downshifting as a variant of social and professional readaptation of the unemployed. An online survey of 293 people was conducted. The survey polled respondents who had abandoned the traditional employment and changed their everyday life-

© Айсина Р.М., 2016.

¹ Исследование проведено в рамках проектной части государственного задания Министерства образования и науки Российской Федерации в сфере научной деятельности (Задание № 25.1815.2014/К от 11.07.2014 г. «Создание экспериментальных виртуальных моделей социального взаимодействия человека и психоинформационной среды в организации психологической помощи различным категориям населения»).

style. Then a sample of 43 downshifters was formed. All of them had meaningful experience of downshifting and had been jobless for long. The results of the diagnostic study are given. They prove that most of the participants who decided in favor of downshifting during the unemployment period have a rather high level of social-psychological adaptation and are satisfied with their new status and life-style. Further perspectives of research in this sphere are defined. First of all, it is the development of a psychological concept of downshifting.

Key words: unemployment, social and psychological adaptation, vital space virtualization, alternative employment, downshifting.

Несмотря на социально-экономические достижения современности и появление новых возможностей для профессионального обучения, развития и самореализации, связанных с информатизацией рынка труда, безработица по-прежнему остается чрезвычайно острой социальной проблемой. Когда люди теряют работу, они теряют не только заработок, но и психологические выгоды, являющиеся преимуществом работающего человека: уверенность в себе, чувство личной компетентности, самоуважение, ощущение стабильности и структурированности жизни [1; 3; 13]. Люди по-разному справляются с кризисом, связанным с безработицей. В современных исследованиях отмечается, что выбор моделей поведения, направленного на преодоление этого кризиса, зависит от многих факторов, в том числе от личностных характеристик: адаптивности, особенностей социального интеллекта [11], жизнеспособности [8], фрустрационной толерантности, эмоциональной уравновешенности, степени сформированности волевых качеств личности [10].

Традиционной и наиболее распространенной на сегодняшний день стратегией преодоления этой трудной жизненной ситуации остается поиск новой работы, предполагающей стабильную занятость на полный рабочий день

у одного работодателя. Вместе с тем XXI в. принес с собой новые возможности в области организации труда, обусловленные развитием информационно-коммуникационных технологий и виртуализацией жизненного пространства. Эти явления современной действительности открыли перспективу эффективной работы «вне офиса», прежде всего, в форме самозанятости (фриланса) и временной агентской (проектной) деятельности [12].

Конечно, появление альтернативных форм трудовой деятельности вызвано не только информатизацией общества. Компьютерные, в частности, виртуальные, технологии являются лишь средством реализации новых социокультурных установок, которые отражают происходящие сегодня трансформации в общественном сознании по отношению к критериям профессионального и личностного успеха. Как отмечает М.Э. Андросенко, основным механизмом адаптации личности в трансформирующемся обществе «выступает динамика ценностей личности, системы ее социальных репрезентаций» [4, с. 72]. В меняющемся мире вертикальная карьера, оставаясь показателем социального успеха, перестает быть единственной мерой личностной успешности, происходит смещение ценностных акцентов с продвижения по ступеням социальной

иерархии в сторону стремления получить полноценный и разнообразный эмоциональный опыт, раскрыть свою индивидуальность. Как следствие, отмечается растущая вариативность в трудовых траекториях определенной части профессионалов [12].

Одной из альтернатив трудоустройству на хорошо оплачиваемую и престижную должность, которая позволит далее строить вертикальную карьеру, прерванную увольнением, становится дауншифтинг – поиск работы, предполагающей фактическое снижение должностного статуса, но приносящей большее удовлетворение и открывающей перспективу реализовать свои знания, способности и профессиональный опыт без хронического стресса и перегрузок, которые были постоянными спутниками прежней должностной позиции [2; 5; 9]. Кроме того, нередко доступные варианты стандартной занятости выглядят «проигрышными» по сравнению с должностной позицией, которую безработный занимал до увольнения. Выбирая между возможностью получить работу с гораздо меньшим финансовым вознаграждением, чем раньше, но со столь же высокой ответственностью, огромными нагрузками и позицией свободного агента (фрилансера), открывающей перспективы творческого труда, некоторые безработные делают выбор в пользу последнего варианта [2].

На протяжении последних 10–15 лет в научных исследованиях, проведенных в России, встречались различные оценки карьерного дауншифтинга. В ряде работ он оценивался скорее как дезадаптивное явление, чем альтернативный вариант социально-

психологической адаптации [6; 7]. Однако реалии современности во многом опровергли такой подход, в связи с чем исследователи и практики существенно расширили свое понимание дауншифтинга, рассматривая его как многогранный культурный феномен, который некорректно анализировать, используя жесткие оценочные категории [2; 5; 9].

Анализ актуальных научных тенденций в области изучения феноменов фриланса и дауншифтинга стал основой для предпринятого нами эмпирического исследования, гипотеза которого состояла в том, что карьерный дауншифтинг, реализуемый на условиях самозанятости (фриланса), может представлять собой эффективную стратегию преодоления человеком кризиса, связанного с потерей работы. Положительный эффект дауншифтинга при этом будет определяться субъективной удовлетворенностью индивида текущей жизненной ситуацией и достаточно высоким уровнем его социально-психологической адаптации.

Методы и процедура исследования

В качестве основного диагностического инструмента использовалась разработанная нами анкета «Оценка опыта дауншифтинга». Анкета включает 24 пункта и позволяет определить как демографические и объективно-личностные характеристики дауншифтеров, так и их ценностные приоритеты, мотивы принятия решения о кардинальной смене карьерной траектории, удовлетворенность новым стилем жизни и связанные с ним трудности.

Оценка уровня и особенностей социально-психологической адаптации

дауншифтеров осуществлялась с помощью методики диагностики социально-психологической адаптации (СПА) К. Роджерса, Р. Даймонд (в адаптации Т.В. Снегиревой). В качестве дополнительного диагностического инструмента использовалась методика «Самоактуализационный тест» (САТ) Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозмана, М.В. Заики и М.В. Кроза.

На первом этапе исследования проводилось анкетирование в форме онлайн-опроса, в котором приняли добровольное участие 293 человека, считающие себя дауншифтерами и сознательно избравшие жизненный стиль, предполагающий самозанятость (фриланс) и отказ от традиционных моделей построения карьеры. По результатам анкетирования были отобраны респонденты, у которых опыту дауншифтинга предшествовал период безработицы. Далее мы исключили из выборки тех участников анкетирования, которые не соответствовали критериям дауншифтинга как социального явления, предполагающего отказ от достигнутой ранее высокой должностной позиции в пользу альтернативных форм профессиональной самореализации.

В результате итоговая численность выборки составила 43 человека. В нее вошли высококвалифицированные профессионалы с высшим образованием, из них 26 мужчин и 17 женщин в возрасте от 36 до 53 лет ($M=42,88$, $\sigma=4,73$), которые потеряли работу в период, последовавший за финансовым кризисом 2008 г., а до увольнения достаточное долгое время – не менее 7 лет ($M=15,56$, $\sigma=5,14$) – занимали должности специалистов и руководителей среднего и высшего звена. Период без-

работицы респондентов составил от 6 до 23 месяцев ($M=12,12$, $\sigma=4,78$), стаж дауншифтинга – от 3 до 6 лет ($M=4,67$, $\sigma=0,94$).

Результаты и их интерпретация

Так как комплексный анализ социально-психологических аспектов дауншифтинга выходит за рамки этой статьи, далее мы приводим только те результаты исследования, которые имеют непосредственное отношение к выдвинутой гипотезе и позволяют сделать предварительные выводы относительно возможности оценки дауншифтинга как одной из приемлемых конструктивных стратегий преодоления кризиса, связанного с потерей работы.

Итоги анкетирования говорят о том, что большинство респондентов – 36 человек (83,7 %) – довольны переменами в образе жизни: они выбрали варианты ответов «полностью доволен» или «в основном доволен», остальные – 7 человек (16,3 %) – указали вариант ответа «частично доволен», а варианты «в основном недоволен» и «совсем недоволен, разочарован» не выбрал никто из опрошенных. Отвечая на вопрос о том, хотели бы они изменить что-либо в своей жизни на данном этапе, 16 человек (37,2 %) ответили отрицательно. Ответы остальных опрошенных распределились следующим образом: 11 человек (25,6 %) планируют переход от фриланса к созданию собственного бизнеса, 13 (30,2 %) – хотели бы найти дополнительные источники заработка на условиях фриланса, не возвращаясь к стандартной занятости и прежнему образу жизни, 3 человека (7 %) отметили, что испытывают трудности в отношениях с близкими, свя-

занные со снижением уровня дохода, и хотели бы найти большее взаимопонимание в семье.

На вопрос о том, посещают ли их мысли о возвращении к прежней работе и прежнему образу жизни (т. е. об ошибочности сделанного шага), 7 респондентов (16,3 %) выбрали вариант ответа «да, часто», 13 человек (30,2 %) – вариант ответа «да, иногда». Более половины опрошенных дауншифтеров – 23 человека (53,5 %) – выбрали варианты «никогда» или «почти никогда».

Таким образом, полученные данные в целом свидетельствуют об удовлетворенности значительной части респондентов решением о дауншифтинге и изменениями своих карьерных траекторий, что согласуется с результатами ряда исследований, проведенных в России и за рубежом. Так, в работах К. Хамилтона и Э. Мейл, в которых объединены результаты опросов дауншифтеров, проведенных в Австралии,

Великобритании и США, отмечается, что 89 % респондентов довольны произошедшими переменами, но из них более половины сожалеет о снижении доходов, причем в основном это дауншифтеры, имеющие семью с детьми; при этом 34 % опрошенных полностью удовлетворены своим положением [14; 15]. В России Я.В. Овечкиной было проведено 50 глубинных интервью с представителями сообщества дауншифтеров, на основании анализа которых автор делает вывод о том, что дауншифтинг может представлять собой эффективную форму трудового поведения, но при этом «выходящую за рамки стиля жизни в обществе потребления» [9, с. 83].

Оценка уровня и компонентов социально-психологической адаптации дауншифтеров с помощью методики СПА, а также аспектов самоактуализации на основе методики САТ подтвердила тенденции, выявленные по результатам анкетирования.

Таблица 1

Распределение респондентов по уровню выраженности интегральных показателей социально-психологической адаптации

Интегральные показатели	Уровень выраженности интегральных показателей (процент от общего числа респондентов)		
	низкий	средний	высокий
Адаптация	0	20,9	79,1
Самопринятие	0	25,6	74,4
Принятие другие	14	55,8	30,2
Эмоциональный комфорт	0	60,5	39,5
Интернальность	0	11,6	88,4
Доминирование	6,9	32,6	60,5

Как видно из табл. 1, по большинству интегральных показателей методики СПА в выборке преобладают

высокие значения. Следовательно, опрошенные нами дауншифтеры имеют высокий адаптационный статус и

обладают сопутствующими чертами адаптированной личности: эмоциональной уравновешенностью, позитивным самоотношением, выраженным внутренним локусом контроля, способностью принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность, а также готовностью к

конструктивному общению и сотрудничеству с окружающими.

Данные, полученные по методике САТ (табл. 2), характеризуют большую часть наших респондентов как компетентных во времени и способных опираться на себя в решении жизненных задач и преодолении трудностей.

Таблица 2

Распределение респондентов по уровню выраженности основных показателей самоактуализации

Показатели самоактуализации	Уровень выраженности основных показателей самоактуализации (процент от общего числа респондентов)			
	низкий	средний	высокий	завышенный
Компетентность во времени	20,9	20,9	34,9	23,3
Автономия	0	16,3	67,4	16,3

Вместе с тем часть опрошенных переоценивают свои возможности относительно ориентации во времени и автономии, что может говорить о тех или иных психологических проблемах: например, о ложном чувстве полного контроля над происходящим, попытках дистанцироваться от оставшихся в недавнем прошлом нерешенных проблем и/или о тенденции вытеснять страх перед будущим и за счет этого справляться с неопределенностью и нестабильностью нового жизненного контекста. Как видно из табл. 2, в выборке есть и дауншифтеры с низкими значениями по шкале «компетентность во времени», что является маркером тех или иных трудностей саморегуляции и самоконтроля и таит опасность потери ощущения целенаправленности происходящего.

Учитывая полученные результаты, необходимо подчеркнуть, что дауншифтинг – весьма сложное и проти-

воречивое явление, которое может иметь не только положительные, но и дезадаптивные последствия, как на социальном, так и на личностном уровне. Как и любое серьезное начинание, дауншифтинг требует тщательной подготовки и четкой последовательности действий, при этом важное внимание должно быть уделено критической оценке своих возможностей, анализу рисков и разработке резервного плана на случай «провала». Только при выполнении этих условий решение о переходе к альтернативной практике профессиональной самореализации и новому стилю жизни сможет принести пользу и привести к достижению большего эмоционального комфорта.

Заключение

В этой статье дауншифтинг рассматривается как сложный социокультурный феномен, характеризующийся добровольным отказом от продолжения

традиционной – вертикальной – карьеры и изменением стиля повседневной жизни. В контексте адаптационного процесса дауншифтинг представляет собой одну из современных форм социально-психологической адаптации личности, обусловленную специфическими обстоятельствами профессионального кризиса, который не может быть разрешен без существенных изменений условий труда.

Гипотезой предпринятого нами эмпирического исследования явилось предположение о том, что дауншифтинг, реализуемый на условиях самозанятости (фриланса), может представлять собой эффективную стратегию преодоления человеком кризиса, связанного с потерей работы. Результаты исследования показали, что большинство респондентов, принявших решение о дауншифтинге в период безработицы, характеризуются высо-

ким уровнем социально-психологической адаптации и удовлетворены своим новым статусом и стилем жизни. Таким образом, дауншифтинг может быть отнесен к адаптивным формам трудового поведения, позволяющим преодолеть сложные экономические и жизненные обстоятельства, связанные с периодом безработицы, за счет выбора нестандартизированной карьерной траектории, которая отражает наиболее приемлемые для индивида способы справляться с вызовами современности.

Дальнейшее изучение психологических аспектов дауншифтинга ставит на повестку дня вопрос о личностных предикторах выбора этой нетрадиционной модели труда и требует разработки целостной теоретической модели дауншифтинга с выделением его характерных структурных элементов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Айсина Р.М. Возможности применения виртуальных технологий в процессе формирования навыков самоменеджмента у безработных граждан с длительным перерывом в трудовой деятельности // Современные методы диагностики и технологии оказания психологической помощи людям, оказавшимся в кризисной ситуации: сборник научных статей / под ред. А.А. Нестеровой. М., 2014. С. 112–126.
2. Айсина Р.М., Коньков С.А. Человек ищущий: альтернативные формы профессиональной самореализации взрослой личности // Горизонты зрелости: сборник тезисов участников Пятой всероссийской научно-практической конференции по психологии развития / ред. Л.Ф. Обухова, И.В. Шаповаленко, М.А. Одинцова. М., 2015. С. 126–130.
3. Айсина Р.М., Сулова Т.Ф. Современные методы и формы профессиональной ориентации и психологической поддержки граждан, стремящихся возобновить трудовую деятельность после длительного (более одного года) перерыва: методические рекомендации. М., 2013. 154 с.
4. Андросенко М.Э. Динамика социальных ценностей и репрезентаций как механизм социально-психологической адаптации личности в новом социокультурном пространстве // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2010. № 3. С. 71–75.
5. Кононенко Р.В. Жизнь и карьера в практиках дауншифтинга // Антропология профессий: границы занятости в эпоху нестабильности / под ред. П. Романова, Е. Ярской-Смирновой. М., 2012. С. 137–150.

6. Котляров А.В. Дауншифтинг без экстрима: кризис на пике карьеры. М., 2008. 264 с.
7. Купраш Е. Теория бегства [Электронный ресурс]. URL: http://www.e-xecutive.ru/career/newfolder7822/article_5897 (дата обращения 27. 02. 2016).
8. Нестерова А.А. Феноменология жизнеспособности личности в трудных жизненных ситуациях // Новое в психолого-педагогических исследованиях. 2011. № 4. С. 51–62.
9. Овечкина Я.В. Особенности организации трудовой деятельности современных дауншифтеров // Научный результат. Серия: Социология и управление. 2015. Т. 1. № 3 (5). С. 83–88.
10. Петунова С.А. Социально-психологические особенности адаптации безработных к современным требованиям рынка труда: дисс. ... канд. психол. наук. Чебоксары, 2004. 185 с.
11. Потуткова С.А. Взаимосвязь социального интеллекта и адаптивности безработных на этапах поиска работы: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2011. 21 с.
12. Харченко В.С. Фриланс как стиль жизни в современном российском обществе: автореф. дис. ... канд. социолог. наук. Екатеринбург, 2013. 23 с.
13. Virtual Computer Technologies in Practice of Socio-Psychological Assistance toward the Unemployed People: Current State and Prospects of Researches. G.I. Efremova and oth. // Asian Social Science. 2015. Vol. 11 (2). P. 262–269.
14. Hamilton, C., Mail, E. Downshifting in Australia: A sea-change in the pursuit of happiness [Electronic resource] // The Australia Institute: Discussion Paper. 2003. № 50. URL: http://www.tai.org.au/documents/dp_fulltext/DP50.pdf (Accessed: 18.02.2016).
15. Hamilton, C. Downshifting in Britain: A sea-change in the pursuit of happiness [Electronic resource] // The Australia Institute: Discussion Paper. 2003. № 58. URL: http://www.tai.org.au/documents/dp_fulltext/DP58.pdf (Accessed: 18.02.2016).

REFERENCES:

1. Aysina R.M. Vozmozhnosti primeneniya virtual'nykh tekhnologii v protsesse formirovaniya navykov samomenedzhmenta u bezrobotnykh grazhdan s dlitel'nym pereryvom v trudovoi deyatel'nosti [Possibilities of Application of Virtual Technologies in the Process of Formation of Self-Management Skills of the Unemployed with a Long Break in Employment] Sovremennye metody diagnostiki i tekhnologii okazaniya psikhologicheskoi pomoshchi lyudyam, okazavshimsya v krizisnoi situatsii: sbornik nauchnykh statei [Modern Diagnostic Methods and Technologies of Psychological Aid for People in Crisis: Collected Articles] / Under the editorship of A. A. Nesterova. M., 2014. pp. 112–126.
2. Aysina R.M., Konkov S.A. Chelovek ishchushchii: al'ternativnye formy professional'noi samorealizatsii vzrosloi lichnosti [People Seeking Alternative Forms of a Mature Personality's Professional Self-Realization] Gorizonty zrelosti: sbornik tezisov uchastnikov Pyatoi vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii po psikhologii razvitiya [Horizons of Maturity. The Collection of Theses of Participants of the Fifth All-Russian Scientific-Practical Conference on Developmental Psychology] / Editors: L.F. Obukhova, I.V. Shapovalenko, M.A. Odintsova. M., 2015. pp. 126–130.
3. Aysina R.M., Suslova T.F. Sovremennye metody i formy professional'noi orientatsii i psikhologicheskoi podderzhki grazhdan, stremyashchikhsya vozobnovit' trudovuyu deyatel'nost' posle dlitel'nogo (bolee odnogo goda) pereryva: metodicheskie rekomendatsii [Modern Methods and Forms of Professional Orientation and Psychological Support for Citizens Seeking Return to Working Activities after a Long-Term (over One Year) Interval: Guidelines]. M., 2013. 154 p.
4. Androsenko M.E. Dinamika sotsial'nykh tsennostei i reprezentatsii kak mekhanizm

- sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii lichnosti v novom sotsiokul'turnom prostranstve [Changes in Social Values and Representations as a Mechanism of Socio-Psychological Adaptation of Personality to the New Social and Cultural Space] // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki. 2010, no. 3, pp. 71–75.
5. Kononenko R.V. ZHizn' i kar'era v praktikakh daunshiftinga [Life and Career in the Practice of Downshifting] Antropologiya professii: granitsy zanyatosti v epokhu nestabil'nosti [Anthropology of Professions: The boundaries of Employment in the Era of Uncertainty] / ed. by P. Romanov, E. Yarskaya-Smirnova. M., 2012. pp. 137–150
 6. Kotlyarov A.V. Daunshifting bez ekstrima: krizis na pike kar'ery [Downshifting without Extreme: the Crisis at its Peak]. M., 2008. 264 p.
 7. Kuprash E. Teoriya begstva [Elektronnyi resurs]. [Theory of Escapism [Electronic Source].] URL: http://www.e-xecutive.ru/career/newfolder7822/article_5897/ (request date 27.02.2016)
 8. Nesterova A.A. Fenomenologiya zhiznesposobnosti lichnosti v trudnykh zhiznennykh situatsiyakh [The Phenomenology of the Vitality of a Person in Difficult Life-Situation] // Novoe v psikhologo-pedagogicheskikh issledovaniyakh. 2011, no. 4, pp. 51–62.
 9. Ovechkina YA.V. Osobennosti organizatsii trudovoi deyatel'nosti sovremennykh daunshifterov [Features of Modern Downshifters' Work Organization] // Nauchnyi rezul'tat. Seriya: Sotsiologiya i upravlenie. 2015. no. Vol. 1. № 3 (5). pp. 83–88.
 10. Petunova S.A. Sotsial'no-psikhologicheskie osobennosti adaptatsii bezrabortnykh k sovremennym trebovaniyam rynka truda: dissertatsiya ... kandidata psikhologicheskikh nauk [Socio-Psychological Peculiarities of Adaptation of the Unemployed to the Modern Requirements of the Labor Market: Thesis...PhD in Psychology]. Cheboksary, 2004. 185 p.
 11. Potutkova S.A. Vzaimosvyaz' sotsial'nogo intellekta i adaptivnosti bezrabortnykh na etapakh poiska raboty: avtoreferat dissertatsii ... kandidata psikhologicheskikh nauk [The Interrelation of Social Intelligence and Adaptability of the Unemployed on the Stages of the Job Search: Abstract of Thesis ... PhD in Psychology]. M., 2011. 21 p.
 12. Kharchenko V.S. Frilans kak stil' zhizni v sovremennom rossiiskom obshchestve: avtoreferat dissertatsii ... kandidata sotsiologicheskikh nauk [Freelancing as a lifestyle in the modern Russian society: Thesis ... PhD in Sociology]. Ekaterinburg, 2013. 23 p.
 13. Virtual Computer Technologies in Practice of Socio-Psychological Assistance toward the Unemployed People: Current State and Prospects of Researches. G.I. Efremova and oth. // Asian Social Science. 2015. Vol. 11 (2). P. 262–269.
 14. Hamilton, C., Mail, E. Downshifting in Australia: A sea-change in the pursuit of happiness [Electronic resource] // The Australia Institute: Discussion Paper. 2003. № 50. URL: http://www.tai.org.au/documents/dp_fulltext/DP50.pdf (Accessed: 18.02.2016).
 15. Hamilton, C. Downshifting in Britain: A sea-change in the pursuit of happiness [Electronic resource] // The Australia Institute: Discussion Paper. 2003. № 58. URL: http://www.tai.org.au/documents/dp_fulltext/DP58.pdf (Accessed: 18.02.2016).

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

Айсина Римма Михайловна – кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник лаборатории виртуалистики Северо-Кавказского федерального университета; e-mail: reiner@bk.ru

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Aysina Rimma M. – PhD in Psychology, Leading Researcher , the Laboratory of Virtualistics, North Caucasian Federal University;
e-mail: reiner@bk.ru

БИБЛИОГРАФИЧЕСКАЯ ССЫЛКА

Айсина Р.М. Карьерный дауншифтинг как стратегия преодоления кризиса, связанного с потерей работы // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2016. № 4. С. 31–40.
DOI: 10.18384/2310-7235-2016-4-31-40

BIBLIOGRAPHIC REFERENCE

R. Aysina. Career Downshifting As a Strategy for Coping with Job Loss // Bulletin of Moscow State Regional University. Series: Psychology. 2016. no 4. pp. 31–40.
DOI: 10.18384/2310-7235-2016-4-31-40