ЭКОНОМИЧЕСКАЯ СОЦИОЛОГИЯ И МЕНЕДЖМЕНТ

DOI: 10.24290/1029-3736-2019-25-4-288-308

ДАУНШИФТИНГ КАК ПОСТМОДЕРНИЗМ В ДЕЙСТВИИ

С.А. Барков, докт. социол. наук, проф., зав. кафедрой экономической социологии и менеджмента социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, Ленинские горы, 1, стр. 33, Москва, Российская Федерация, 119234*

А.В. Маркеева, канд. социол. наук, доц., доц. кафедры экономической социологии и менеджмента социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, Ленинские горы, 1, стр. 33, Москва, Российская Федерация, 119234**

Даунишфтинг — феномен эпохи постмодерна. В статье показано, что он не мог возникнуть ни в доиндустриальном, ни в индустриальном обществе. Если классики философии постмодернизма развенчивали идею прогресса в теории, даунишфтеры делают это на практике. К появлению даунишфтинга привели многообразные причины. Структурные перестройки в организациях ограничили возможности традиционной вертикальной карьеры для многих людей. Процесс глобализации и ознакомление с восточными культурами показали условность успеха как главного ориентира в жизни человека. Перемещение людей из центров мегаполисов на окраины и за пределы города позволили осознать возможность жизни вне “благ цивилизации”. Распространение фриланса также стало важным фактором, позволившим людям реализовать жизненную стратегию даунишфтинга.

Анализ интернет-пространства, исследование сообществ в социальных сетях, посвященных даунишфтингу, контент-анализ постов и комментариев, анализ интернет-публикаций позволили выявить ряд интересных тенденций, связанных с реализацией данной стратегии профессионального и личностного развития. В частности, растет интерес к даунишфтингу среди различных возрастных аудиторий, в последние годы среди активно обсуждающих данное социальное явление в российском сегменте интернета появилось много совсем молодых людей, еще не начавших свою профессиональную карьеру, но идеологически поддерживающих даунишфтинг; под влиянием социально-экономических условий происходит изменение популярности отдельных видов даунишфтинга. Признавая, что даунишфтинг в ближайшие десятилетия не станет жизненным сценарием для большинства, необходимо понимать, что вне зависимости от числа людей, прибегнувших к нему, даунишфтинг демонстрирует реальное понимание многомерности социального пространства и ограниченность бытовавших ранее и казавшихся аксиоматическими представлений о социальной динамике.

* Барков Сергей Александрович, e-mail: barkserg@live.ru

** Маркеева Анна Валерьевна, e-mail: anna_markeeva@mail.ru

Ключевые слова: дауншифтинг, виды дауншифтинга, прогресс, постмодерн, карьера, социальный статус, социальная динамика, жизненная стратегия.

DOWNSHIFTING AS POSTMODERNISM IN ACTION

Barkov Sergey A., Doctor of Sociology, Professor, Head of Economic Sociology and Management Department, Faculty of Sociology, Lomonosov Moscow State University, Leninskiye Gory, 1-33, Moscow, Russian Federation, 119234, e-mail: barkserg@live.ru

Markeeva Anna V., Associate Professor, PhD in Sociology, Department of Economic Sociology and Management, Faculty of Sociology, Lomonosov Moscow State University, Leninskiye Gory, 1-33, Moscow, Russian Federation, 119234, e-mail: anna_markeeva@mail.ru

Downshifting is a phenomenon of the postmodernity. It could not exist in neither pre-industrial nor industrial society. If classical philosophy of postmodernism has debunked the idea of progress in theory, downshiftingers do this in practice. Downshifting has multiple causes. Resent restructurizations in organizations limited the possibility of the traditional vertical career path for many people. The process of globalization and familiarization with Eastern cultures has shown the arbitrariness of success as a major meaning of the human being's life. The movement of people from centers of megalopolises to the outskirts and suburban areas enabled to realize the possibility of the life outside the "benefits of civilization". The spread of freelancing has also become an important factor that allowed people to implement the life strategy of downshifting.

Analysis of the Internet space (downshifting communities in social networks, content analysis of posts and comments about downshifting, online publications, etc.) revealed trends related to this strategy of professional and personal development. In particular, interest in downshifting is growing among various age audiences. In recent years, much very young man who have not yet begun their professional career actively discussed this social phenomenon and ideologically supported downshifting. It is also notable, the change in the popularity of different types of downshifting in Russia.

Downshifting strategy regardless of the number of people who have use it, demonstrates a real understanding of social space as a multidimensional entity and limitations of the outdated and seemingly axiomatic ideas of the social dynamics.

Key words: downshifting, types of downshifting, progress, postmodernity, career, social status, social dynamics, life strategy.

В развитии социальной мысли очень часто встречаются ситуации, когда нечто временное активно и весьма "доказательно" пытаются выдать за постоянное. Эпоха модерна задала общественным системам и отдельным людям четкий вектор "правильного" развития — вперед и вверх. Все другие направления признавались несоответствующими природе человека и общества. И объективные реалии того времени как нельзя лучше отвечали таким представлениям.

На макросоциальном уровне были убраны искусственные барьеры для вертикальной мобильности. Каждый человек вне зависимости от своего происхождения, в принципе, мог стать великим. Это направление воспринималось как вдохновляющее и в высшей степени "гуманисти-

ческое”. Только много позже, при накоплении социального опыта стала понятна порочность такого вида социализации. В погоне за величию выигрывают единицы, а проигрывают миллионы, оказываясь в тисках несбывшихся надежд, комплексов неполноценности и ненависти к выигравшим. Но в эпоху модерна такие представления только начинали формироваться.

На организационном уровне миллионы людей стали делать карьеру и однозначно ориентироваться на движение вверх по служебной лестнице. А классические пирамидальные организационные структуры позволяли реализовывать эти устремления. Через определенное время человек всегда был вправе рассчитывать на повышение, и для продвижения лучших в этой структуре всегда находились вакансии.

Однако ориентация на непременно продвижение по службе, которая сегодня характерна для множества людей и кажется чем-то незыблемым, на самом деле имеет совсем недавнюю историю. До конца XIX столетия подавляющее большинство людей на планете занималось крестьянским трудом. А куда мог продвинуться по служебной лестнице крестьянин? Точно так же были закрыты возможности построения карьеры и для традиционного ремесленника (из подмастерья в мастера — и все!) и для представителей большинства профессий в доиндустриальную эпоху. При этом люди отнюдь не испытывали постоянной неудовлетворенности. Построить карьеру можно было лишь в трех профессиональных областях — на государственной службе, в армии и церкви. Поэтому ориентация на обязательное построение карьеры, обязательное регулярное повышение является актуальной для большинства людей чуть более одного века. В дальнейшем эта ориентация будет ослабевать в связи с изменением размера компаний и сокращением количества уровней в организационных структурах. Эпоха перенесения идеологии прогресса на принципы построения людьми своих жизненных стратегий заканчивается. И, как будет показано ниже, дауншифтинг является наиболее очевидным тому доказательством.

Дауншифтинг как феномен общества эпохи постмодерна

Дауншифтинг как социальное явление по своим идеологическим и практическим составляющим принадлежит эпохе постмодерна. Дауншифтинг — это волевой акт отказа от стереотипных жизненных стратегий, это не наслаждение поражением, а умение увидеть и реализовать на практике многообразие состояний победы. О дауншифтинге невозможно говорить применительно к доиндустриальному и индустриальному обществу. В этих общественных системах нет места такому феномену даже при некоторых очень немногочисленных аналогиях, которые можно встретить в истории. Только в эпоху постмодерна появились значимые предпосылки для того, чтобы движение вниз предстало как относительно равноправная альтернатива иным формам социальной мобильности.

Вступление человечества в постиндустриальную эпоху резко изменило идеологические приоритеты. В качестве относительно целостного методологического направления социальной мысли возник постмодернизм. Теоретики постмодернизма справедливо обратили внимание на недоказуемость, неконкретность и порочность идеи прогресса. Они обрушили свой гнев на создание из него символа веры, в угоду которому можно жертвовать жизнями миллионов людей¹. Постмодернизм сегодня однозначно связывается с отвержением идеи прогресса. Следует оговориться, что эта идея отвергается только частично. Никто не может остановить прогресс техники или отменить желание человека жить лучше. Но категорию прогресса нужно было ограничить только той небольшой частью социальной реальности, которой она была бы адекватна. Например, американский социолог и политолог Рональд Инглхарт, еще в конце прошлого века отмечал, что становление постиндустриального общества способствует сдвигу от материалистических ценностей, основа которых — материальное благополучие и физическая безопасность, к постиндустриальным ценностям. Причина трансформации заключается в том, что экономическое и технологическое развитие позволило уделять меньше внимания экзистенциальным потребностям, а “место экономических достижений как высшего приоритета в обществе постмодерна занимает все большее акцентирование качества жизни”². В частности, это выражается в формировании новых потребностей свободы индивидуального выбора жизненных стилей и индивидуального самовыражения³.

Дауншифтинг многообразен. Это и переезд в сельскую местность (так называемый “экологический дауншифтинг”), и отказ от построения карьеры ради семьи, заботы о детях (при этом человек не меняет радикально свое трудоустройство), и поиск работы-хобби с потерей социального статуса, и переезд в другую (слаборазвитую) страну, и многое другое. Главное, что дауншифтер осознает многомерность социального пространства и относительность идеологии прогресса. Идея дауншифтинга в том, что, двигаясь против обычной траектории развития личности в эпоху модерна, можно обрести новые возможности и прожить жизнь счастливо.

Дауншифтинг неразрывно связан как с социально-экономическими преобразованиями (структурные реформы в корпорациях и активное

¹ См., например: Бауман З. *Философия и постмодернистская социология* // Вопросы философии, 1993. № 3. С. 46–61; Бодрийяр Ж. *Символический обмен и смерть*. М., 2000; Лиотар Ж.-Ф. *Гибкое приложение к вопросу о постмодернизме* // Ступени. Философский журнал, 1994. № 2(9); Он же. *Состояние постмодерна*. СПб., 1998 и др.

² Инглхарт Р. *Постмодерн: меняющиеся ценности и изменяющиеся общества* // Полис: Политические исследования. 1997. № 4. С. 6.

³ Инглхарт Р., Вельцель К. *Модернизация, культурные изменения и демократия: Последовательность человеческого развития*. М., 2011. С. 201–215.

развитие малых организационных форм многократно снизили возможности, а с ними и привлекательность вертикальной карьеры), так и с качественным и очень важным скачком в сознании современного человека. Существующее положение вещей заставило людей задуматься об относительности стереотипных для эпохи модерна жизненных сценариев. В какой-то мере эти тенденции, характерные для постиндустриальной экономики, парадоксальным образом возродили ориентацию на стабильность, свойственную доиндустриальному обществу.

После торможения движения вверх и стабилизации всегда возникает некая маятниковая сила, подталкивающая к опробованию движения вниз. Так появился дауншифтинг. Именно после того, как модерн сделал идею прогресса основополагающей, а построение вертикальной карьеры на протяжении нескольких поколений стало восприниматься как естественное стремление любого человека, могло возникнуть явление, на практике отвергающее такое строение и понимание жизненного мира.

Дауншифтинг как объект научного исследования

Термин “дауншифтинг” был впервые использован американской журналисткой Сарой Бен Бреатна, которая пыталась обозначить им нарастающий среди части американского общества тренд сознательного отказа от текущего профессионального статуса и уровня потребления в обмен на увеличение количества свободного времени, повышение степени свободы в своих действиях и снижение уровня стресса⁴.

Однако сущность данного социального явления, а также социальные, экономические и политические факторы, способствующие его развитию, были ранее рассмотрены в работах, посвященных “добровольному упрощению жизни”⁵, а с середины 80-х гг. XX в. еще и активно популяризованы сторонниками новых социальных движений, связанных с замедлением жизни, отказом от навязанной обществом потребления гонкой за статусом, материальными благами. Эти многообразные идеологии позже оформились в “зонтик” социальных движений за альтернативные стили жизни под общим названием *Slow Movement*.

На первоначальном этапе изучения дауншифтинг рассматривался специалистами как менее радикальная форма “добровольной

⁴ *Breathnach S.* Ban trends; Living in a lower gear: downshifting. Redefining success in the '90s // Washington Post. 1990.31.12. URL: <http://2012god.ru/wp-content/uploads/LtNemo/downshift.jpg> (accessed: 15.09.2018).

⁵ *Gregg R. V.* The value of voluntary simplicity // *Visva-Bharati Quarterly*. 1936. URL: http://www.duaneelgin.com/wp-content/uploads/2010/11/the_value_of_voluntary_simplicity.pdf; *Elgin D., Mitchell A.* Voluntary simplicity. Parts I & II // *The Co-Evolution Quarterly*. 1977. Summer. Vol. 14. P. 4–19. URL: http://www.duaneelgin.com/wp-content/uploads/2010/11/voluntary_simplicity.pdf; *Shi D.E.* The simple life: plain living and high thinking in American culture. N.Y.; Oxford, 1985.

простоты”, при которой люди “внесли долгосрочные добровольные изменения в образ жизни, кроме запланированной пенсии, которые привели к снижению дохода⁶ или снижению потребления”⁷. Так, в своих работах А. Этциони пытался отделить дауншифтеров от более радикальных последователей потребительского рестрикционизма (сторонников радикального упрощения образа жизни и участников “движения простой жизни”), указывая на различия причин отказа от апшифтинга⁸.

Уже в первых теоретических работах, посвященных институционализации дауншифтинга, была выявлена многомерность данного социального явления, указано, что формы и способы нахождения баланса жизни и работы, обретения “полноты” жизни очень вариативны. Спустя три десятилетия с начала исследований дауншифтинга, необходимо признать, что сегодня стратегии дауншифтинга изменяются еще более быстрыми темпами, комбинируются, гибридизируются в соответствии с открывающимися новыми возможностями (технологическими, социальными и т.д.). Например, в последние годы одним из вариантов дауншифтинга становится развитие коммунального жилья нового типа. Коливинги (*co-living*, англ. — “коммунальное жилье”), соответствующая технологическая и бытовая инфраструктура, упрощающая нахождение людей со схожими ценностями для совместного проживания, а также активное строительство соответствующего формата жилья популяризируют этот вид дауншифтинга у разных возрастных категорий во всех странах мира.

Анализ теоретических работ, посвященных дауншифтингу, показывает, что изучение данного социального явления ведется в четырех основных направлениях:

- поиск исторических, социально-экономических предпосылок, способствующих распространению дауншифтинга;
- типологизация стратегий (видов) дауншифтинга;
- определения мотивов, заставляющих людей прибегать к альтернативным апшифтингу видам профессиональной и личностной самореализации;
- выделение социальных групп (типов дауншифтеров), выбирающих для себе такой стиль жизни, и описание их профилей.

Также существует целый пласт исследований, посвященных изучению отдельных аспектов дауншифтинга, например, его связи с досугом

⁶ Schor J.B. Overspent American: upscaling, downshifting, and the new consumer. N.Y., 1998. P. 22.

⁷ Hamilton C., Mail E. Downshifting in Australia: a sea-change in the pursuit of happiness // Discussion paper. 2003. N 50. P. 7–8.

⁸ Etzioni A. The post affluent society // Review of Social Economy. 2004. Sept. Vol. LXII. N 3. P. 408–420; Etzioni A., Donerty D. Voluntary simplicity: responding to consumer culture (rights & responsibilities). Lanham, 2003. P. 101–124.

и изменением досуговых практик⁹, с профессиональным стрессом, с вопросами финансового обеспечения¹⁰ и т.д.

Как уже указывалось, дауншифтинг можно рассматривать как противоположность практическим реализациям традиционной веры в прогресс, поэтому такое явление не могло возникнуть в обществе, в котором прогресс является основополагающей категорией для всех сфер социальной жизни¹¹. Категория прогресса при этом органически сочеталась с категорией успеха: тот, кто более активно развивался в прогрессивном направлении, обретал успех. Понятие успеха в современных условиях рассматривается людьми в логике многомерности: «хотя эта социальная практика (дауншифтинг — Прим. С.Б., А.М.), можно сказать, испытывает некоторый дефицит социального признания, “идея успешности” в современном обществе становится плюралистичной, так как понимается разными группами неодинаково. Значимость успеха, при этом, остается нерушимой, но меняется его смысл, как и понятие “полноценной жизни”»¹².

Идеология дауншифтинга затрагивает личностный аспект противостояния человека социуму, представляет собой индивидуальный протест против общества с его ложными ценностями бесконечного движения вверх — к богатству, счастью, успеху. Отказ от существующей апшифтинговой идеологии заставляет человека искать новую траекторию профессиональной и личностной реализации, находить ответы на фундаментальные вопросы о предназначении человека, вырабатывать новые критерии и понимание счастья. Фундаментальная черта дауншифтинга — это изменение личных ценностей людей, в которых финансовый, карьерный и материальный успех больше не является доминирующей ценностью¹³. Подобная замена ценностных установок может быть вызвана целым рядом факторов. Исследования, проведенные К. Гамильтоном и К. Брейкспир, позволили выделить четыре основные причины, которые заставляют людей “жить на пониженной передаче”:

⁹ Hampton R. Downshifting, leisure meaning and transformation in leisure. A dissertation in Leisure studies. University Park, 2008.

¹⁰ Perrone L., Vickers M., Jackson D. Financial independence as an alternative to work // Employer Response Rights. 2015. Vol. 27. P. 195–211. DOI: 10.1007/s10672-015-9262-9.

¹¹ Барков С.А. Радость прогресса и счастье дауншифтинга: модерн и постмодерн // Управление социальными изменениями в нестабильных условиях: Всероссийская научная конференция; 24 мая 2016 г., Москва, МГУ имени М.В. Ломоносова, социологический факультет / Под общ. ред. В.П. Васильева. М., 2016. С. 255–265. ISBN 978-5-317-05286-7.

¹² Мерзлякова В. Альтернативные модели успешности в современной культуре: дауншифтинг // Вестник общественного мнения. Данные. Анализ. Дискуссия. 2008. Т. 96. № 4. С. 33–42.

¹³ Kennedy E.H., Krahn H., Krogman N.T. Downshifting: an exploration of motivations, quality of life, and environmental practices // Sociological Forum. 2013. Vol. 28 (4). P. 764–783.

1) желание иметь более сбалансированную жизнь; 2) столкновение между личными ценностями и ценностями рабочих мест; 3) стремление к личной реализации и 4) проблемы со здоровьем. Большинство опрошенных ими респондентов подчеркивали, что их решение было обусловлено сочетанием этих причин¹⁴. При этом решающую роль в принятии решения об изменении жизни играло субъективное чувство потери контроля над своей жизнью.

Отход от ценностей общества потребления в сторону самореализации внутреннего потенциала и управления собственной жизнью приводят человека к новому образу жизни, приносящему ощущение счастья и полноты жизни. Возникает понимание простой истины, что самое дорогое дается нам бесплатно. Чистый воздух, общение с природой и близкими людьми, любовь, дружба, искусство, хобби — все, на что раньше не хватало времени, становится главным приоритетом и смыслом существования. Быть счастливым здесь и сейчас, а не в далеком будущем, в соответствии с собственным пониманием цели и смысла жизни — такие идеологические принципы характерны для дауншифтеров. Так, анализируя связь дауншифтинга и синдрома отложенного счастья, Клайв Гамильтон пришел к выводу, что среди австралийцев существуют три стратегии борьбы с синдромом отложенного счастья, в соответствии с которыми он выделяет три типа людей: 1) люди, пытающиеся сформировать активы, экономящие на всем для того, чтобы реализовать мечту о счастливой жизни в будущем; 2) люди, за счет потребительского кредитования, ипотечных долгов, стремящиеся реализовать мечту сейчас; 3) собственно дауншифтеры¹⁵. Гамильтон полагает, что первые две стратегии не приводят к подлинной реализации мечты о полноценной, наполненной смыслом жизни, так как в конечном счете заканчивают банкротством (и те, и другие накапливают долги, только одни денежные, а другие — долги отношений), разница между ними лишь в том, что “в одном случае судебные приставы приходят в дверь, в то время как в другом уходит партнер”. Дауншифтеры же, напротив, разрывают связь между деньгами и счастьем. В отличие от двух других типов они уделяют меньшее внимание деньгам и гораздо больше отношениям, здоровью, чувству личного удовлетворения. При этом делают свою жизнь счастливой “здесь и сейчас”.

Главная характеристика таких людей — сознательный нравственный выбор между работой ради денег и возможностью быть самим собой, работой ради удовольствия и реализацией собственных интересов. Фактор сознательности выбора очень важен при определении субъектов дауншифтинга, поскольку появляется категория ленивых

¹⁴ *Hamilton C., Breakspear C. Getting a life: understanding the downshifting phenomenon in Australia // Discussion Paper. 2004. N 62.*

¹⁵ *Hamilton C. Carpe diem? The deferred happiness syndrome // Web Paper. 2004. May. P. 6.*

людей, выгнанных с высокодоходного места за непрофессионализм и объявляющих себя дауншифтерами по убеждению.

Существующие попытки найти связь дауншифтинга с определенной возрастной группой и/или определенными профессиональными группами, наиболее подверженными таким стратегиям, с разными доходными когортами, выявить гендерные различия между придерживающимися данной идеологии и их критиками, не увенчались успехом. Дауншифтеры — разнообразная группа, объединяющая представителей разных поколений, имеющих детей и семью и одиноких, представителей рабочих профессий и офисных служащих. Самое удивительное, что это явление затрагивает не только «богатые домохозяйства, которые имеют значительную финансовую “подушку” безопасности, но проявляется и среди людей, имеющих умеренные и даже низкие доходы»¹⁶. В целом, это люди, не только осознавшие возможность альтернативных апшифтингу стратегий реализации, но и воплощающих их своими ежедневными действиями.

В последние годы актуализируются исследования, связанные с временным характером дауншифтинга. Часть специалистов предлагает разделять его на постоянный и временный. Первый является состоянием, из которого уже не возвращаются обратно к апшифтингу. Это полный, сознательный отказ от прежних жизненных стратегий и нежелание прибегать к ним повторно. Второй — это временная стратегия, перерыв, используемый человеком для разрешения внутренних конфликтов, пересмотра жизненных ориентиров, выработки и постановки новых целей профессионального и личного развития, это жизненная пауза, позволяющая человеку вырваться из постоянного стресса, усталости и сформировать новую траекторию жизненного пути.

Это деление находит отражение и в многочисленных попытках классификации дауншифтинговых стратегий. Начиная с наиболее часто цитируемой классификации Гамильтона и Брейксспир¹⁷, существует традиция деления его на “легкий” и “глубокий”, первый — не связан с кардинальной трансформацией образа жизни и не требует разрыва сложившихся социальных контактов, второй, напротив, предусматривает радикальные изменения и в социальном статусе, и в доходе, сопровождается изменением сферы профессиональной занятости, места жительства и резким снижением текущих практик потребления.

Существующие классификации дауншифтинга¹⁸ построены, как правило, на основе результатов анализа основных мотивов дауншиф-

¹⁶ *Hamilton C., Mail L.* Downshifting in Australia: a sea change in the pursuit of happiness // Discussion Paper. 2003. N 50.

¹⁷ *Hamilton C., Breakspear C.* Getting a life: understanding the downshifting phenomenon in Australia // Discussion Paper. 2004. N 62.

¹⁸ *Ibid.; Мерзлякова В.* Альтернативные модели успешности в современной культуре: дауншифтинг // Вестник общественного мнения. Данные. Анализ. Дискус-

тинга, однако их разделение и попытка увязать их с глубиной изменений в образе жизни не позволяет, на наш взгляд, составить общую картину такого многоаспектного социального явления как дауншифтинг. Во-первых, такие классификации значительно упрощают дауншифтинг, в реальной практике мы видим совмещение нескольких видов дауншифтинга: например, переезд в другую страну или сельскую местность может совмещаться/не совмещаться с изменением сферы занятости.

Во-вторых, в основе классификаций заложены только карьерные и территориальные перемещения, но, как отмечалось выше, современный дауншифтинг затрагивает и другие сферы жизни, которые помогают человеку находить столь необходимый баланс в жизни. Например, активная включенность людей в социальные медиа часто деструктивно влияет на взаимоотношения современных людей, что приводит к развитию такого вида дауншифтинга, как виртуальный, основная реализация которого состоит в сознательном ограничении или полном отказе от потребления информации из социальных медиа¹⁹. В российской практике данное явление называют также медиаскетизмом²⁰.

В-третьих, типы дауншифтерских стратегий во многом зависят от институциональных факторов стран, регионов. Например, для западно-европейских стран или Австралии, где не существует существенной разницы в качестве жизни между городом и деревней, территориальная стратегия дауншифтинга — бегство из города в село выглядит простым и легким способом реализации. В России оказаться в сельском дауншифтинге физически легко (достаточно отъехать 150–200 км от Москвы), однако потеря в качестве жизни, комфорте, доступности благ будет принципиально иной, чем в Европе, что требует кардинальной перестройки сознания, изменения системы ценностей человека. Но, наибольшие сомнения вызывает отнесение всех самозанятых к дауншифтерам. И здесь также социокультурные и экономические условия имеют важное значение, осознанный выбор в пользу самозанятости и “вынужденный” ее характер в российских условиях не дают оснований считать самозанятых дауншифтерами.

Таким образом, многочисленные факторы — социальные, экономические, технические — сделали возможным дауншифтинг в эпоху постмодерна. Очевидная с точки зрения формальной логики анализа

сия. 2008. Т. 96. № 4. С. 33–42; *Никольский Е.В., Ефимов В.Ф., Романова Д.Я.* Современный дауншифтинг: опыт социально-психологического и религиозно-философского осмысления // Научно-популярный журнал Метеор-Сити. 2016. № 6. С. 3–21 и др.

¹⁹ *Оноре К.* Без суеты. Как перестать спешить и начать жить. М., 2004; *Москвин А.С., Полуян Н.Н., Кушова И.А.*, Роль и место виртуального дауншифтинга в современных молодежных учебных практиках // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 9. С. 17–21.

²⁰ *Плешаков В.А.* Теория киберсоциализации человека: Монография / Под ред. А.В. Мудрика. М., 2011.

социального пространства нисходящая траектория развития личности получила в современных условиях позитивную возможность для своей актуализации. Эпоха постмодерна презентует себя как время неиерархичного многообразия, поэтому дауншифтеры, сколько бы их ни было и какими бы особенностями в каждой стране они бы ни обладали, займут свое особое место в социальной структуре общества, ежемоментно подтверждая своим существованием всю относительность традиционных представлений о социальной мобильности.

Отношение к дауншифтингу в российских виртуальных сообществах

Слово “дауншифтинг” вошло в оборот в России относительно недавно: до 2006 г. оно использовалось преимущественно только в изданиях, ориентированных на бизнес-аудиторию²¹. В 2007 г. сам термин вошел в повседневный оборот пользователей, произошла довольно быстрая популяризация данного феномена, расширилась аудитория.

Официальных данных о количестве людей, предпочитающих разные формы дауншифтинга, нет. Исследования дауншифтинга носят в России фрагментарный, по большей части поисковый характер: исследуются либо отдельные типы стратегий, либо причины дауншифтинга у отдельных социодемографических групп²². Однако о популярности новых альтернативных образов жизни можно судить на основании анализа интернет-пространства. В ходе эмпирического исследования были проанализированы русскоязычные интернет-ресурсы, посвященные дауншифтингу (группы в социальных сетях, форумы, сайты и т.д. — см. табл. 1), что в совокупности с анализом пользовательских запросов в Яндексe, контент-анализом сообщений (650 информационных блоков), посвященных дауншифтингу, позволило сформировать выводы о популярности данного явления, динамике интереса к нему со стороны русскоязычного сегмента пользователей, а также сгруппировать основные темы обсуждения.

Обращаясь к специфическим особенностям реализации дауншифтинга в России, следует указать, что особенности структуры нашей экономики создают возможности для включения в гонку за социальным статусом. В России много крупных компаний, обладающих традиционными пирамидальными структурами. Это и системообразующие нефте-

²¹ Фуколова Ю. Игра на понижение // Секрет фирмы. 2004. № 32. С. 59–61.

²² 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; Овечкина Я.В. Особенности организации трудовой деятельности современных дауншифтеров // Управленческое консультирование. 2015. № 10 (82); Солодникова И.В., Ермакова С.Н. Дауншифтинг по-русски // Человек. 2013. № 1. С. 134–142; Moskvina A., Kushova I., Korotysheva N. etc. Urban youth: trends to downshifting in the Internet // Modern Journal of Language Teaching Method. 2018. Vol. 8. Iss. 6. P. 273–282.

газовые компании, и играющие особую роль в сложных климатических условиях России инфраструктурные отрасли (железные дороги, ЖКХ, энергетика и др.). Для этих отраслей характерна традиционная многоуровневая структуризация организаций. Если к этому прибавить еще и мощные силовые структуры, каждая из которых представляет собой жесткую иерархию, то станет понятно, что жителям страны есть, где делать карьеру.

Таким образом, на микроуровне у российских работников есть возможность традиционной вертикальной карьеры. Значительная часть людей стремится превратить возможность в действительность, однако немногие в этом преуспевают. Для большинства россиян различных доходных групп следующие цели “стать богатым человеком”, “занять высокое положение в обществе”, “сделать карьеру” являются социально притягательными, но большинство понимает их недостижимость. Так, 58% бедных, 58% уязвимых, 33% представителей среднедоходных страт и даже 28% представителей высокодоходных групп понимают невозможность в современных российских реалиях добиться высокого положения в обществе²³.

Однако в результате участия в гонке многие получают возможность оценить, с какими рисками и потерями это движение вверх сопряжено: *“Когда встаешь в 6 утра, на работу приезжаешь в 9, заканчиваешь в 19.30, а домой приезжаешь в 21.30 и так раз за разом, то возникает вопрос: а когда жить? Особенно остро этот вопрос встает, когда от такой работы умирают 35–40-летние, тогда понимаешь, что карьера — это не все. Хочется на свободу”* (женщина, 37 лет). По результатам опроса Минтруда, более 60% работников отмечают стресс в качестве негативного фактора, связанного с работой²⁴. Можно утверждать, что социальная база для развития дауншифтинга “успешно” формируется, хотя пока немногие из россиян сознательно отказываются от социального статуса и сопряженных с ним доходов и возможностей.

С момента появления в России первых сообществ дауншифтеров (большинство из них сформировалось после финансового кризиса 2008 г., только одно из ныне действующих было создано ранее — в 2006 г.), интерес к дауншифтингу медленно, но растет. Если в 2016 г. термин “дауншифтинг” запрашивался пользователями в русскоязычном сегменте интернета 93 411 раз, то в 2018 г. количество запросов превышало 115 тысяч. Наибольшую активность по поиску информации о дауншифтинге проявляют жители Москвы и Московской области, а так-

²³ Модель доходной стратификации российского общества: динамика, факторы, межстрановые сравнения / Под ред. Н.Е. Тихоновой. СПб., 2018. С. 142.

²⁴ Синичкина С. Минтруд: 85% россиян работа приносит стресс и болезни. URL: https://life.ru/t/%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5/912872/mintrud_dlja_85_rossiian_rabota_prinosit_striess_i_boliezni (дата обращения: 28.01.2019).

же Санкт-Петербурга и Ленинградской области (свыше 40% от общего количества ежемесячных запросов приходится на эти регионы). Этому есть две разные причины. Во-первых, две столицы собирают наиболее успешных людей страны. Эти люди по понятным причинам более всех страдают от издержек обретения успеха. Поэтому именно они и начинают в первую очередь задумываться о дауншифтинге. Для некоторых он может означать обратный переезд туда, откуда они перебрались в Москву, “манимые” возможностями получить высокий социальный статус. Во-вторых, в Москве и Санкт-Петербурге уровень жизни выше, чем в среднем по стране. Кроме того, у жителей крупнейших российских мегаполисов больше вариантов реализации рентных стратегий (сдача квартиры или иной недвижимости), что в совокупности с более высокими заработными платами, позволяет человеку жить, не балансируя на грани выживания. Все это косвенно подтверждает факт, что стратегия дауншифтинга требует немалых затрат. Ее могут позволить себе люди, имеющие “подушку безопасности”. С этим связано растущее негативное отношение к дауншифтингу среди российских интернет-пользователей, которые понимают, что это жизненная стратегия не для всех, а только для тех, кто имеет определенные финансовые или материальные ресурсы. В этом отношении углубляется дифференциация в российском обществе между социальными группами, которые думают о балансе личной жизни и работы, о поиске новых путей для самореализации, и другими (значительно более многочисленными, чем первые), которые думают только о выживании. Следует согласиться с выводами Этциони и Ши, которые указывали, что дауншифтинг осуществляется, прежде всего, теми, кто имеет свободу выбрать уровень жизни, и очевидно, что у бедных такого выбора нет²⁵.

Проанализированные российские интернет-сообщества, посвященные дауншифтингу, не очень многочисленны с точки зрения постоянных подписчиков, однако обладают хорошим количеством просмотров, что свидетельствует о значительной аудитории, интересующейся данной проблемой (табл. 1). Наибольшее количество участников наблюдается в сообществах, в которых дауншифтинг не является центральной темой, как например, в сообществах, посвященных туризму, особенностям переезда и жизни в сельской местности или в целом эмиграции из России.

Большинство сообществ объединяют пользователей от 25 до 45 лет (65%), что закономерно, как правило, к идеям о дауншифтинге приходят люди, которые достигли определенных карьерных высот и вследствие “профессионального выгорания” и стрессов на занимаемой долж-

²⁵ Etzioni A. Voluntary simplicity: characterization, select psychological implications, and societal consequences // Journal of Economic Psychology. 1998. Vol. 19. P. 619–643; Shi D.E. The simple life: plain living and high thinking in American culture. N.Y.; Oxford, 1985.

Российские интернет-ресурсы, посвященные дауншифтингу

№	Интернет-ресурсы (группы в социальных сетях, форумы и т.д.)	Кол-во участни- ков	Кол-во посетите- лей за год	Год создания
1	Форум Винского Дауншифтинг, работа и учеба, бизнес за границей. Эмиграция и иммиграция. http://forum.awd.ru/viewforum.php?f=1195&sid=7fc0813e5792e1d4645d18b395913077 https://vk.com/vinski	235 000/ 37810	3 145 873	2003 — н/в (подтема выделена в 2008 г.)
2	Из города в деревню https://vk.com/vselo	85795	н/д	2014 — н/в
3	Пора валить pora-valit.livejournal.com	12084	552440	2010 — н/в
4	Дауншифтеры https://www.daunshifter.ru/	15396	61 560	2010–2017
5	Дауншифтинг: свободные путешествия https://vk.com/downshifting_and_travel	6732	1576	2013 — н/в
6	Дауншифтинг как светлое будущее!!! https://vk.com/down.shifting	5770	н/д	2013 — н/в
7	Сообщество русскоязычных чайлдфри https://ru-childfree.livejournal.com/	5215	76419	2004 — н/в
8	Дауншифтинг по-русски. Блог “поехавшей” в деревню многодетной мамы https://vk.com/downshifting_po_russki	3514	н/д	2015 — н/в
9	Дауншифтеры. Возврат к себе http://www.down-shifters.ru/	2148	9780	2009 — н/в
10	Дауншифтинг — план побега https://vk.com/plan_pobeg	2056	н/д	2015 — н/в
11	Сообщество дауншифтеров https://ru-downshift.livejournal.com/	1409	20 034	2006 — н/в
12	Дауншифтинг. Без РАБОТЫ, с улыбкой и при деньгах https://vk.com/club8233111	703	н/д	2014 — н/в
13	Сообщество дауншифтеров России https://ru-downshifting.livejournal.com/	339	н/д	2006 — н/в
14	Ушельцы от потребления https://usheltzy.livejournal.com/	300	н/д	2009–2015
15	Simple life, “Жизнь без понтов” http://simple-life-ru.livejournal.com/	278	н/д	2008–2016
16	Форум фермы “Ореховый сад” http://www.goldenhill.ru/phpBB2/viewforum.php?f=7	426	н/д	2007 — н/в
17	Дауншифтинг клуб — форум, блоги и статьи путешественников http://downshifting-club.ru/	37	н/д	2014 — н/в
18	Форум об интернет-маркетинге. Дауншифтинг. Реальность — какова она? https://searchengines.guru/showthread.php?t=734381	н/д	н/д	2012 (закрыт)

ности выбирают более приемлемые для себя пути профессиональной реализации. Однако следует указать, что до 20% комментариев и обсуждений приходится на совсем молодых людей, еще не начавших свою профессиональную карьеру, но поддерживающих идеологически идеи дауншифтинга: “В дауншифтинге пока смысла не очень, да и лет пока маловато, но, думаю, о будущем стоит хотя бы задуматься. Прочитал статью. Надеюсь, что большая часть совпадает с реальным положением дел” (мужчина, 19 лет).

Таблица 2

**Распределение объема и удельного веса информации
о различных видах дауншифтинга**

Индикатор	Объем информации (количество слов) до 2015	Удельный вес признаков, %	Объем информации (количество слов) 2015–2017 год	Удельный вес признаков, %	Объем информации (количество слов) 2018 год	Удельный вес признаков, %
Переезд в сельскую местность из мегаполиса	266	15,5	642	19,8	489	17,9
Свободные путешествия (жизнь в других странах, на море)	228	13,3	435	13,4	237	8,7
Выбор занятия по душе	197	11,4	252	7,8	224	8,2
Добровольный уход с работы или понижение	336	19,5	511	15,8	300	11,0
Избегание стресса, забота о здоровье	99	5,8	222	7,0	229	8,4
Поиск гармонии	150	8,7	309	9,4	262	9,6
Переход на удаленную работу, фриланс	59	3,4	105	3,5	248	9,1
Ценность каждой минуты, жизнь в удовольствие	86	5,0	319	9,6	284	10,4
Выбор заботы о семье	103	6,0	79	2,4	188	6,9
Свобода, ценность собственных взглядов	197	11,4	367	11,3	267	9,8
	1721	100	3241	100	2728	100

В проанализированных интернет-сообществах наибольшую дискуссию рожают темы территориального дауншифтинга (табл. 2). Причем, если количество информации, касающейся специфического вида территориального дауншифтинга — бегства городских жителей в деревню (*Urban Escapee*), увеличивается, дауншифтинг, связанный с переездом в

другие страны (особенно популярный в начале 2000-х у россиян переезд в страны третьего мира — *Sea Changer*), теряет свою актуальность.

Наша страна предоставляет широкие возможности для бегства от городских будней. Проехав два–три часа на машине из любого мегаполиса, человек попадает в условия жизни вековой давности. Поэтому так называемый “экологический” дауншифтинг не требует особых усилий. При этом дауншифтинг не означает разрыва с родной культурой и возникновение серьезных трудностей для продолжения неформальных отношений с друзьями и родственниками, как в случае отъезда в отдаленную страну. Как уже отмечалось, для жителей Европы, США, Канады и Японии такой дауншифтинг, фактически, невозможен из-за сближенности параметров сельской и городской жизни.

Понятно, что территориальное перемещение в менее комфортные по общепринятым параметрам условия жизни — это только один из видов дауншифтинга. Но он очень символичен и значим. И несмотря на легкость осуществления в России, он требует от человека серьезных волевых усилий и радикального изменения мировоззрения. Так, один из идеологов территориального дауншифтинга так описывает эти изменения: *«Первое, чем отличается дауншифтер от нормального человека, это тем, что он низводит с пьедестала божество по имени “уровень материального потребления”, и ставит его в один ряд с прочими ценностями. В частности, с такой банальной ценностью как наличие свободного времени, не занятого работой, здоровья... Сельская жизнь позволяет вырваться из системы сразу по многим направлениям... Условий, чтобы можно было вырваться из системы, немало. Практически все они — психологического характера. Основное — это вовсе не освоить гиперсложные премудрости, как возделывать огород или доить козу... Основное и самое сложное — это изменить систему ценностей. Сделать так, чтобы хотелось других вещей, чем нормальному человеку»* (мужчина, 43 года).

Относительно бегства из страны, идеологии свободных путешествий можно утверждать, что данный вид территориального дауншифтинга все реже становится предметом вожделения для россиян (см. табл. 2). Начиная с 2016 г. наблюдается возвратная мобильность уехавших — значительная часть уехавших в Таиланд, Вьетнам, на Гоа и т.п. возвращается в Россию из-за изменения экономических условий (изменение валютных курсов, потеря дистанционной работы, позволявшей существовать, снижение стоимости аренды квартир в России и др.). Внутри сообществ возрастает количество постов и статей, посвященных адаптации “бывших дауншифтеров” к жизни в России.

Интересной представляется и произошедшая за последние годы смена интереса к карьерному дауншифтингу. Анализ текстов и постов в интернет-сообществах позволяет утверждать, что на ранних этапах (до 2015 г.), после территориального (*Urban Escapee* и *Sea Changer*)

больше всего дауншифтинг ассоциировался у пользователей с добровольным уходом с работы или понижением в должности: *“Надоело? Так зачем терпеть бесконечные недовольства начальника и неадекватных коллег... Берешь и увольняешься — все просто!”* (мужчина, 39 лет). В те годы дауншифтинг в наименьшей степени представлялся как переход на удаленную работу. В последние годы количество информации, связывающий дауншифтинг и удаленную работу неуклонно растет.

Анализ социальных медиа показывает, что за последние годы россияне стали более осторожными в плане карьерного дауншифтинга. Вероятно, это связано с общим ростом неопределенности у значительной части экономически активного населения, боязнью потери какой бы то ни было работы: *“Я в душе дауншифтер... только в нашей стране вдруг опять кризис или инфляция”* (женщина, 44 года).

Одной из новых тем для российского интернета является обсуждение возможности вернуться к апшифтингу после дауншифтинга. Как уже отмечалось выше, начиная с 2015 г. наблюдается смена отношения к территориальному дауншифтингу²⁶, в статьях начинает превалировать ранее необсуждавшаяся тема — есть ли жизнь после дауншифтинга. Причем, если первоначально речь шла преимущественно о возможности и необходимости вернуться в Россию после нескольких лет жизни в Юго-Восточной Азии, то в 2018 г. люди стали обсуждать возможность вернуться в профессиональную карьеру после нескольких лет отказа от карьерного продвижения без смены места жительства.

Значительно чаще люди начинают выбирать дистантные формы работы для того, чтобы находить, пусть иллюзорную, но возможность управления жизнью, прежде всего, посредством управления личным временем. Согласно опросу 3000 пользователей “Моего круга”, 81% опрошенных удаленных российских работников не менял место жительства, просто изменил формат работы на дистанционную, только 7% переходили на образ жизни цифровых кочевников, 6% совмещали смену формата работы с переездом в деревню или пригороды крупных городов, и только 3% — с переездом в другую страну²⁷. Россия движется в общемировом тренде: распространенное в общественном сознании представление о дауншифтинге “как способе улучшить жизнь за пределами работы (путем отказа от нее)” постепенно сменяется представлением, что дауншифтинг позволяет улучшить ожидания от работы, делать работу более привлекательной и управляемой²⁸.

²⁶ Кризис гонит дауншифтеров обратно на Родину // Портал Daunshifter.ru. 2017.17.01. URL: <https://www.daunshifter.ru/456-krizis-gonit-rossijskix-daunshifterov-obratno-na-rodinu.html> (дата обращения: 18.02.2018).

²⁷ Хохлова Д. Состояние рынка удаленной работы в России — исследование “Моего круга”. URL: <https://vc.ru/24254-moykrug-remote> (дата обращения: 18.02.2019).

²⁸ Cochman R.L. Leadership, downshifting and the experience of power in high education// Thesis. Sheffield Hallam University. 2015. Oct. P. 98.

Расширение социальной базы дауншифтинга будет естественным образом происходить по мере увеличения возможностей для нестандартной занятости, в том числе для дистанционной работы и фриланса, а также увеличения возможностей расширения самозанятости. Первый фактор будет обеспечивать легкость перехода на “пониженную передачу”, а второй может в определенной мере способствовать реализации мечты россиян об идеальной работе: «предел человеческого счастья — иметь своего рода “рабочее хобби”, которое приносит не только моральное удовлетворение, но и достойный заработок»²⁹.

Рост интереса к дауншифтингу однозначно определяется ростом капиталистической эксплуатации, с которой столкнулись россияне в XXI в. Во многих странах история этого явления значительно более продолжительная. Работа по 10–14 часов в день с постоянно возрастающей интенсивностью, отсутствием полноценных отпусков, невозможностью заниматься любимым делом после работы в силу постоянной усталости — все это заставляет людей по всему миру “примерять на себя одежды” дауншифтера.

Даже признавая факт, что дауншифтинг вероятно не станет жизненным сценарием для большинства, но те немногие или многие, которые выберут его своим личным примером, покажут новые возможности понимания социальной реальности и социальной динамики. Важно видеть за этими процессами не просто чудачество или попытки неудачников придать некоторую “изюминку” своему существованию, как говорится “сделать хорошую мину при плохой игре”. Дауншифтинг во всех своих проявлениях есть постмодернизм в действии с осознанием многомерности социального пространства и пониманием всей условности традиционных постулатов построения жизни — на работе и вне ее.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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.

Барков С.А. Радость прогресса и счастье дауншифтинга: модерн и постмодерн // Управление социальными изменениями в нестабильных условиях: Всероссийская научная конференция; 24 мая 2016 г., Москва, МГУ имени М.В. Ломоносова, социологический факультет / Под общ. ред. В.П. Васильева. М., 2016. С. 255–265.

Бауман З. Философия и постмодернистская социология // Вопросы философии. 1993. № 3. С. 46–61.

Бодрийяр Ж. Символический обмен и смерть. М., 2000.

Инглхарт Р. Постмодерн: меняющиеся ценности и изменяющиеся общества // Полис: Политические исследования. 1997. № 4. С. 6–32.

Инглхарт Р., Вельцель К. Модернизация, культурные изменения и демократия: последовательность человеческого развития. М., 2011. С. 201–215.

²⁹ О чем мечтают россияне: идеал и реальность / Под ред. М.К. Горшкова., М. Крумма, Н.Е. Тихоновой. М., 2013. С. 128.

Кризис гонит дауншифтеров обратно на Родину // Портал Daunshifter.ru. 2017.17.01. URL: <https://www.daunshifter.ru/456-krizis-gonit-rossijskix-daunshifterov-obratno-na-rodinu.html> (дата обращения: 18.02.2018).

Лиотар Ж.-Ф. Гибкое приложение к вопросу о постмодернизме // Ступени. Философский журнал. 1994. № 2 (9).

Лиотар Ж.-Ф. Состояние постмодерна. СПб., 1998.

Мерзлякова В. Альтернативные модели успешности в современной культуре: дауншифтинг // Вестник общественного мнения. Данные. Анализ. Дискуссия. 2008. Т. 96. № 4. С. 33–42.

Модель доходной стратификации российского общества: динамика, факторы, межстрановые сравнения / Под ред. Н.Е. Тихоновой. СПб., 2018.

Москвин А.С., Полуян Н.Н., Кушова И.А. Роль и место виртуального дауншифтинга в современных молодежных учебных практиках // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 9. С. 17–21.

Никольский Е.В., Ефимов В.Ф., Романова Д.Я. Современный дауншифтинг: опыт социально-психологического и религиозно-философского осмысления // Научно-популярный журнал Метеор-Сити. 2016. № 6. С. 3–21.

О чем мечтают россияне: идеал и реальность / Под ред. М.К. Горшкова, М. Крумма, Н.Е. Тихоновой. М., 2013.

Овечкина Я.В. Особенности организации трудовой деятельности современных дауншифтеров // Управленческое консультирование. 2015. № 10 (82).

Оноре К. Без суеты. Как перестать спешить и начать жить. М., 2004.

Плешаков В.А. Теория киберсоциализации человека: Монография / Под ред. А.В. Мудрика. М., 2011.

Синичкина С. Минтруд: 85% россиян работа приносит стресс и болезни. URL: https://life.ru/t/%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5/912872/mintrud_dlja_85_rossiian_rabota_prinosit_striess_i_boliezni (дата обращения: 28.01.2019)

Солодникова И.В., Ермакова С.Н. Дауншифтинг по-русски // Человек. 2013. № 1. С. 134–142.

Фуколова Ю. Игра на понижение // Секрет фирмы. 2004. № 32. С. 59–61.

Хохлова Д. Состояние рынка удаленной работы в России — исследование “Моего круга”. URL: <https://vc.ru/24254-moykrug-remote> (дата обращения: 18.02.2019).

REFERENCES

Aisina R.M. Kar'ernyi daunshifting kak strategiya preodoleniya krizisa, svyazannogo s poterei raboty [Career downshifting as the strategy of overcoming the crisis connected with work loss] // Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki [Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychological Sciences]. 2016. N 4. P. 31–40 (in Russian).

Barkov S. A. Radost' progressa i schast'e daunshiftinga: modern i postmodern [Joy of progress and happiness of downshifting: modernist style and postmodern] // Upravlenie sotsial'nymi izmeneniyami v nestabil'nykh usloviyakh: Vserossiiskaya nauchnaya konferentsiya; 24 maya 2016 g., Moskva, MGU imeni M.V. Lomonosova, sotsiologicheskii fakul'tet [Management of social changes in unstable conditions: Lomonosov Moscow State University. 24.05.2016] / Pod obshch. red. V.P. Vasil'eva. M., 2016. S. 255–265. ISBN 978-5-317-05286-7 (in Russian).

Bauman Z. Filosofiya i postmodernistskaya sotsiologiya [Philosophy and postmodern sociology] // Voprosy filosofii [Philosophy questions]. 1993. № 3. P. 46–61 (in Russian).

Bodriiyar Zh. Simvolicheskii obmen i smert' [Symbolical exchange and death]. M., 2000 (in Russian).

Breathnach S. Ban trends; living in a lower gear: downshifting/ Redefining success in the '90s // Washington Post. 1990.31.12. URL: <http://2012god.ru/wp-content/uploads/LtNemo/downshift.jpg> (accessed: 15.09.2018).

Cochman R.L. Leadership, downshifting and the experience of power in high education. Thesis // Sheffield Hallam University. 2015. Oct.

Elgin D., Mitchell A. Voluntary simplicity. Parts I & II // The Co-Evolution Quarterly. 1977. Summer. Vol. 14. P. 4–19. URL: http://www.duaneelgin.com/wp-content/uploads/2010/11/voluntary_simplicity.pdf (accessed: 26.02.2019).

Etzioni A. The post affluent society // Review of Social Economy. 2004. Vol. LXII. N 3. P. 408–420.

Etzioni A. Voluntary simplicity: characterization, select psychological implications, and societal consequences // Journal of Economic Psychology. 1998. Vol. 19. P. 619–643.

Etzioni A., Donerty D. Voluntary simplicity: responding to consumer culture (rights & responsibilities). Lanham, 2003.

Fukolova Yu. Igra na ponizhenie [Short selling] // Sekret firmy [Secret of firm]. 2004. N 32. P. 59–61 (in Russian).

Gregg R.V. The value of voluntary simplicity // Visva-Bharati Quarterly. 1936. URL: http://www.duaneelgin.com/wpcontent/uploads/2010/11/the_value_of_voluntary_simplicity.pdf (accessed: 18.01.2019).

Hamilton C. Carpe diem? The deferred happiness syndrome // Web Paper. The Australia Institute. 2004. May.

Hamilton C., Breakspear C. Getting a life: understanding the downshifting phenomenon in Australia // Discussion Paper. 2004. N 62.

Hamilton C., Mail L. Downshifting in Australia: a sea change in the pursuit of happiness // Discussion Paper. 2003. N 50.

Hampton R. Downshifting, leisure meaning and transformation in leisure. A dissertation in Leisure studies. University Park, 2008.

Inglkharth R. Postmodern: menyayushchiesya tsennosti i izmenyayushchiesya obshchestva [Postmodern: the changing values and the changing societies] // Polis: Politicheskie issledovaniya [The Policy: Political researches]. 1997. N 4. P. 6–32 (in Russian).

Inglkharth R., Vel'tsel' K. Modernizatsiya, kul'turnye izmeneniya i demokratiya: Posledovatel'nost' chelovecheskogo razvitiya [Modernization, cultural changes and democracy: Sequence of human development]. M., 2011. P. 201–215 (in Russian).

Kennedy E.H., Krahn H., Krogman N.T. Downshifting: an exploration of motivations, quality of life, and environmental practices // Sociological Forum. 2013. Vol. 28 (4). P. 764–783.

Khokhlova D. Sostoyanie rynka udalennoi raboty v Rossii — issledovanie “Moego kruga” [A condition of the market of distant work in Russia — a research of “My circle”]. URL: <https://vc.ru/24254-moykrug-remote> (accessed: 18.02.2019) (in Russian).

Krizis gonit daunshifterov obratno na Rodinu [Crisis drives downshifters back home] // Portal Daunshifter.ru. 2017.17.01. URL: <https://www.daunshifter.ru/456-krizis-gonit-rossijskix-daunshifterov-obratno-na-rodinu.html> (accessed: 18.02.2018) (in Russian).

Liotar Zh.-F. Gibkoe prilozhenie k voprosu o postmodernizme [Flexible annex to a question of postmodernism] // Stupeni. Filosofskii zhurnal [Steps. Philosophical magazine]. 1994. N 2 (9) (in Russian).

Liotar Zh.-F. Sostoyanie postmoderna [The Postmodern Condition]. SPb., 1998. (in Russian).

Merzlyakova V. Al'ternativnye modeli uspekhnosti v sovremennoi kul'ture: daunshifting [Alternative models of success in modern culture: downshifting] // Vestnik

obshchestvennogo mneniya. Dannye. Analiz. Diskussiya [The Russian Public Opinion Herald. Data. Analysis. Discussions]. 2008. T. 96. N 4. P. 33–42 (in Russian).

Model' dokhodnoi stratifikatsii rossiiskogo obshchestva: dinamika, faktory, mezhsranovye sravneniya [Model of profitable stratification of the Russian society: dynamics, factors, intercountry comparisons] / Pod red. N.E. Tikhonovoi. SPb., 2018 (in Russian).

Moskvin A.S., Poluyan N.N., Kushova I.A. Rol' i mesto virtual'nogo daunshiftinga v sovremennykh molodezhnykh uchebnykh praktikakh [Role and the place of virtual downshifting in modern youth educational practices] // Obshchestvo: sotsiologiya, psikhologiya, pedagogika [Society: Sociology, Psychology, Pedagogics]. 2017. N 9. P. 17–21 (in Russian).

Moskvin A., Kushova I., Korotysheva N. etc. Urban youth: trends to downshifting in the Internet // Modern Journal of Language Teaching Method. 2018. Vol. 8. Iss. 6. P. 273–282.

Nikol'skii E.V., Efimov V.F., Romanova D.Ya. Sovremenniy daunshifting: opyt sotsial'no-psikhologicheskogo i religiozno-filosofskogo osmysleniya [Modern Downshifting: an Experience of Socio-Psychological and Religious-Philosophical Comprehension] // Nauchno-populyarnyi zhurnal Meteor-Siti [Meteor-City Scientific Popular Magazine]. 2016. N 6. P. 3–21 (in Russian).

O chem mechtayut rossiyan: ideal i real'nost' [What Russians dream of: ideal and reality] / Pod red. M.K. Gorshkova, M. Krumma, N.E. Tikhonovoi. M., 2013 (in Russian).

Onore K. Bez suety. Kak perestat' speshit' i nachat' zhit' [In Praise of Slow: How a Worldwide Movement is Challenging the Cult]. M., 2004 (in Russian).

Ovechkina Ya.V. Osobennosti organizatsii trudovoi deyatel'nosti sovremennykh daunshifterov [Features of the organization of work of modern downshifters/] // Upravlencheskoe konsul'tirovanie [Administrative Consulting]. 2015. N 10 (82) (in Russian).

Perrone L., Vickers M., Jackson D. Financial independence as an alternative to work // Employer Response Rights. 2015. Vol. 27. P. 195–211. DOI 10.1007/s10672-015-9262-9

Pleshakov V.A. Teoriya kibersotsializatsii cheloveka: monografiya [Theory of cyber-socialization] / Pod red. A.V. Mudrika. M., 2011 (in Russian).

Schor J.B. Overspent American: upscaling, downshifting, and the new consumer. N.Y., 1998.

Shi D.E. The simple life: plain living and high thinking in American culture. N.Y.; Oxford, 1985.

Sinichkina S. Mintrud: 85% rossiyan rabota prinosit stress i bolezni [Ministry of Labour and Social Protection: 85% of Russians work brings a stress and diseases]. URL: https://life.ru/t/%D0%B3%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B5/912872/mintrud_dlja_85_rossiiian_rabota_prinosit_striess_i_boliezni (accessed: 28.01.2019) (in Russian).

Solodnikova I.V., Ermakova S.N. Daunshifting po-russki [Downshifting in Russian] // Chelovek [People]. 2013. N 1. P. 134–142 (in Russian).