

**УДК: 159.9**

## **К ВОПРОСУ О СУЩЕСТВЕННЫХ ПРИЗНАКАХ ПОНЯТИЯ «ДАУНШИФТИНГ»**

**Мальшко Н. Ю.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Байкальский Государственный Университет», Иркутск, Россия, e-mail: mandarin-65@list.ru

Целью представленной статьи является обзор и обобщение материалов, касающихся социально-психологического феномена – дауншифтинг, под которым на сегодняшний день одновременно понимается отрицание значимости нормативного карьерного продвижения, переход на удаленную работу, переезд в другие локации, стремление сознательного ограничения потребления цифровой информации, отказ от идеала потребления современного общества и форма личностной рестрикции. В статье проводится анализ данного феномена, указывается его генетическое происхождение, выделяются принципы данного социального движения и освещены особенности реализации идей дауншифтинга в развитых странах мира. Показана взаимосвязь идей дауншифтинга и таких социальных движений второй половины XX в., как хиппи, яппи, скаппи. Представлены результаты исследований, выявляющих мотивы, которые побуждают людей изменять собственную жизнь и выбирать данную форму потребительского ретретизма, также указываются социально-психологические предпосылки, делающие индивидов наиболее подверженными влиянию идей дауншифтинга. Освещаются результаты контент-анализа дневников людей, придерживающихся идей дауншифтинга, и дискурс-анализа опросника для кандидатов в дауншифтеры, позволяющие смоделировать матрицу представлений идеального дауншифтера. Указывается, что дауншифтинг, как форма пассивно-протестных тенденций в современном обществе является альтернативным путём развития и достижения личностного акме.

Ключевые слова: дауншифтинг, потребительский ретретизм, акме, личностная рестрикция, хиппи, яппи, виртуальный дауншифтинг, скаппи.

## **TO THE QUESTION OF THE ESSENTIAL FEATURES OF DOWNSHIFTING**

**Malyshko N. Yu.<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>FSBEI HE «Baikal State University» Irkutsk, Russia, e-mail: mandarin-65@list.ru

The purpose of the presented article is to review and summarize materials related to the socio-psychological phenomenon - downshifting, which today simultaneously means the denial of the significance of normative career advancement, the transition to remote work, moving to other locations, the desire to consciously limit the consumption of digital information, the rejection of the ideal of consumption of modern society and the form of personal restriction. The article analyses this phenomenon, indicates its genetic origin, highlights the principles of this social movement and highlights the features of the implementation of the ideas of downshifting in the developed countries of the world. The relationship between the ideas of downshifting and such social movements of the second half of the 20th century as hippies, yuppies, scuppies is shown. The results of research revealing motives that encourage people to change their own life and choose this form of consumer retretism are presented, and socio-psychological prerequisites are also indicated that make individuals most influenced by downshifting

**ideas. The results of the content analysis of the diaries of people adhering to the ideas of downshifting and the discourse analysis of the questionnaire for downshifter candidates, allowing to model the matrix of representations of the ideal downshifter, are covered. It is indicated that downshifting, as a form of passive protest tendencies in modern society, is an alternative way to develop and achieve personal acme.**

Keywords: downshifting, consumer retetism, acme, personal restriction, hippie, yappy, virtual downshifting, scappy

## Введение

В современном мире понятие «карьера» (от итал. carriera – бег, жизненный путь) обозначает постоянное, непрерывное развитие и движение вверх к профессиональному акме. «Дауншифтинг» – это социальный феномен, названный по аналогии с автомобильной терминологией, где «dowh shift» обозначает «сбавить скорость, притормозить, перейти на пониженную передачу». Явление дауншифтинга стало распространяться в конце XX в. в развитых странах среди лиц средней и поздней зрелости независимо от принадлежности к тому или иному социальному слою. Термин «дауншифтинг» на Западе противоположен понятию «self-made man» или «пленники успеха», которые довольно часто пренебрегают личной жизнью, потому что увлечены своей работой и стремятся достигнуть успеха в карьере и материального благополучия, которое, как они считают, окупит сторицей все лишения. Дауншифтеры же стремятся разорвать этот порочный круг одностороннего развития и движения по карьерной лестнице ради потребления, обуславливающего дальнейшую необходимость карьерного роста, которое становится жизненной нормой. Следовательно, дауншифтинг – это игра на социальное понижение, отказ от нормативного движения по карьерной лестнице, несогласие с навязываемыми обществом ценностями и возврат к подлинному «Я». Обретение истинного «Я» возможно при избрании способа существования, направленного на само-бытие, и отказе от чрезмерного потребления и стремления к обладанию материальными благами. Необходимо отметить, что дауншифтинг – это явление, которое возникло на почве относительно устойчивой экономической стабильности и материального благополучия, сохраняющихся на протяжении нескольких поколений в развитых странах мира. Интерес к дауншифтингу стал расти с начала этого века, когда специалисты по подбору персонала столкнулись с проблемой, когда добившиеся определённых успехов в карьере сотрудники компании просто уходили в «никуда». Необходимо отметить, что такие крупные международные компании, как Procter & Gamble, Mars, Big 4, British American Tobacco, Marriot International являются основными «производителями» дауншифтеров [2]. Данный факт, скорее всего, обусловлен тем, что идея успешности и непрерывного карьерного роста является органическим компонентом современных крупных коммерческих организаций. Философским обоснованием «дауншифтинга» является идея «жизни ради себя», «отказа от чужих целей» и стремление к

достижению гармонии с миром. Основными преимуществами дауншифтинга, как указывают исследователи, являются: обретение своего «Я» и свободного времени, ощущение финансовой независимости и переживание личной эффективности [13]. Исходя из этого можно выдвинуть предположение о том, что единой стратегии дауншифтинга не существует, т. к. это должен быть поиск индивидуального, подходящего для человека и его жизненной ситуации пути, ведущего к макро-акме.

Массовое явление дауншифтинга в историческом плане уже встречалось в конце 60-х гг. XX в. в движении хиппи, которые противостояли «материализму» американского общества потребления и боролись за экологию и мир во всём мире. Хиппи были в основном отпрысками вполне благополучных родителей и отказывались от учёбы и будущей успешной карьеры, т. к. интересовались духовностью и проявляли полное равнодушие к материальным благам. Хиппи направляли свой протест против традиций и ценностей буржуазного общества, а также разрушительного, агрессивного характера американской политики и пропаганды идеи стремления «идти по головам» ради успеха. На смену «детям цветов» в конце 70-х – начале 80-х гг. XX в. пришло поколение «яппи» (yuppie, Young Urban Professional Person – молодой городской профессионал) – когорта меркантильных карьеристов, которые превыше всего ставили деньги и успех в бизнесе [12]. Дауншифтинг, следовательно, является современной реакцией на широко распространившиеся ценности яппи и может быть рассмотрен как попытка рефлексии индивидуального существования современного человека, стремящегося к созиданию альтернативного пути развития внутри потребительского общества. Значит, дауншифтинг – протест, ставящий цель не на разрушение прежней формы общества, а на реструктуризацию социальной системы через поиск и реализацию индивидуальной траектории жизни, которая должна привести к макро-акме.

Термин «дауншифтинг» начал активно использоваться после того, как в газете «Вашингтон Пост» вышла статья Сары Бон Браннок «Жизнь на пониженной передаче: дауншифтинг и новый взгляд на успех в 90-е» [12]. Эта статья рассказывала о дауншифтинге как особом явлении, о котором узнали после появления книги «Дауншифтинг: достижение нового успеха на пониженной передаче», изданной в США в 1990 г. Эми Солтсмен – автор этой книги сформулировала в своей работе общие принципы дауншифтинга:

1. Добровольно сделать «шаг назад»,
2. Вернуться к стабильному, спокойному состоянию,
3. Снизить (хотя бы на время) требования к карьере,
4. Уехать из большого города,
5. Найти себе работу на дому на принципах самозанятости [6].

В США понятие «дауншифтинг» часто замещается понятием «добровольная простота». Термин «добровольная простота» в 1981 г. ввёл в оборот в своей одноимённой работе экс-хиппи Д. Элджин, который подразумевал под этим понятием тенденцию отказа от внешне богатой жизни в пользу духовности, проявляющуюся в изменении места ценности семьи, досуга и самореализации в смысловой структуре личности. Добровольная, сознательно принятая простота даёт свободу человеку и противопоставляется вынужденной, ограничивающей индивида, бедности, которую часто отождествляют с жизненным неуспехом. Сегодня дауншифтерами себя называют люди, которые отказываются от успешной, но полной непосильных тягот и лишений, работы в пользу более размеренного, спокойного вида деятельности, позволяющего реализовывать собственные мечты. Данный выбор осуществляется в ситуации реального понижения социального статуса и дохода, причём индивид начинает следовать за собственными жизненными ценностями. Поэтому дауншифтинг может практиковаться состоятельными, наёмными работниками, неудовлетворёнными качеством жизни, но имеющими возможность получения достаточных средств к существованию при снижении рабочей нагрузки или полном отказе от неё [13]. На данный момент искусство и киноиндустрия уже осветили эту тенденцию – с дауншифтингом можно повстречаться в книгах Д. Харрисон «Ежевичное вино», А. Сухочёва «Гоа-синдром», Д. Коупленда «Поколение X» и в фильмах «Духless 1 / 2», «Путешествие Гектора в поисках счастья», «В диких условиях». Целью нашей статьи является стремление к обобщению материалов, касающихся дауншифтинга, и выделения существенных признаков данного феномена.

#### Основная часть

Согласно данным Британского бюро маркетинговых исследований за 2003 г., 25 % населения Великобритании в возрасте от 30 до 59 лет считают себя дауншифтерами. Ключевой вопрос анкеты данного исследования был следующим: совершали ли респонденты за последние десять лет такие добровольные изменения в собственном жизненном укладе, которые привели к долговременным последствиям, включая снижение заработков, но увеличение свободного времени для отдыха [7]. Вероятно, мысль о снижении темпа жизни и отказа от успешной карьеры, скорее всего, связана с тем, что у респондентов на определённом отрезке жизни происходит осознание факта невозможности удовлетворения некоторых потребностей, сколько бы индивид не зарабатывал. Вероятно, осмысление несогласованности потребностей и возможностей их удовлетворения приводит к смене установок, сформированных обществом потребления, на индивидуальные ценности. Кардинальное изменение жизни и начало поиска акме может быть обусловлено актуализацией созревших потребностей, соответствующих

глубинным структурам личности и изменяющих структуру системы ценностей в сторону усложнения и дифференцирования. Интерес к этому явлению в развитых странах имел настолько высокий спрос, что в 2004 г. дауншифтинг стал трендом года в Австралии. Выяснились причины, побуждающие австралийцев к дауншифтингу, и учёные выделили четыре ведущих мотива:

1. Желание вести более сбалансированную жизнь, уменьшить количество стрессогенных факторов;
2. Стремление преодолеть противоречие между личностными ценностями, верованиями и ценностями, проповедуемыми в организации;
3. Поиск удовлетворяющей человека жизни;
4. Забота о своем здоровье.

Благодаря этому исследованию в понятийно-категориальный аппарат психологической науки был привнесён термин «синдром отсроченного счастья», под которым понимается стремление упорно работать, невзирая на проблемы со здоровьем или семьей, откладывая решение этих проблем на более поздний период, когда человек обретёт успех или счастье, которое компенсирует все прежние тяготы и лишения [4]. В Австралии даже стали появляться коммерческие фирмы, помогавшие своим клиентам за вознаграждение более, чем 5000 долларов, организовывать и устраивать дауншифтинг [7]. В этом заключается парадокс современного дауншифтинга, который по определению предполагает индивидуальный выбор в достижении акме, а в реальности стали образовываться сообщества, пропагандирующие данную идею в онлайн-пространстве, занимающиеся вдохновением на изменение собственного образа жизни. Довольно часто кандидаты в дауншифтеры консолидируются вокруг авторитетной персоны, чьим манифестам и ценностям они готовы безоговорочно доверять и следовать им.

В Великобритании таким гуру является Ричард Кэннон, который совершил свой «побег» в 2000 г., причём он его планировал заранее. Он был успешным топ-менеджером, который зарабатывал хорошие деньги, был уважаемым и порядочным семьянином, отцом трёх детей. В возрасте 50 лет у него начались проблемы со здоровьем, потом его дочь попала в автокатастрофу и, пережив сильный кризис, к нему пришло осознание того, что работа не приносит счастья, а семья, которую он так любит, недополучает от него внимание и заботу. Р. Кэннон разбил в саду огород, завёл цыплят, взял отпуск и дополнительное пособие и ушёл с работы для того, чтобы не работать пять дней в неделю, а жить временными заработками, писать статьи для своего сайта и проводить время со своей семьей. Р. Кэннон говорит, что у него нет тех заработков, что были раньше, его «новая» жизнь не такая лёгкая, какой она ему

представлялась, но он счастлив со своей семьёй и это самое главное в дауншифтинге [там же]. Во Франции подобным кумиром является Трейси Смит, которая оставила успешную карьеру и вместе с мужем и детьми отправилась в простую деревеньку на юго-западе Франции. Преодолев первые трудности в непривычных и некомфортных условиях непростой жизни при меньшем материальном достатке Т. Смит обобщила собственный опыт и написала манифест дауншифтинга. Данная пошаговая система представляет собой не просто план обретения жизненного равновесия и гармонии, а стратегию «зелёного» дауншифтинга. В 2005 г. во Франции прошла первая национальная неделя дауншифтинга, учредителем которой была Трейси Смит, ставшая мировым авторитетом в этой области. На сайте международных недель дауншифтинга имеется тест-опрос, представленный на заглавной странице и состоящий из пяти вопросов. Дискурс-анализ вопросов и предлагаемых вариантов ответа в тесте позволяет вычлнить матрицу представлений дауншифтера о современном мире. Внешний мир представлен как враждебная среда, вынуждающая человека участвовать в «крысиных бегах» из-за чего люди не могут развивать свои творческие способности, теряют контакты с друзьями и не имеют возможности проводить время с семьей. Причём не-дауншифтеры – обычные люди противопоставляются дауншифтерам, как «новым избранным», имеющим верный путь к обретению гармонии и счастья. Другой аспект сетки восприятия проявляется в том, что образ идеального дауншифтера представляет собой свободную и активную личность, которая должна стремиться выделить личное время на общественное служение. Этот момент является характерным для организации западных субкультур, где ценность семьи и друзей стоит примерно на одном уровне с волонтерской или миссионерской деятельностью. Третья особенность дауншифтинга заключается в формировании экологического сознания, реализующегося в стремлении к простой жизни, под которой понимается тенденция к отказу от ложных ценностей общества потребления, к снижению количества повседневных стрессов, к обретению независимого графика жизни и к потреблению экологически чистых продуктов [там же].

Исходя из вышеизложенного следует, что особенностью британского и французского дауншифтинга является его экологическая подоплёка, в Австралии же данный момент не так ярко выражен. Необходимо отметить, что чем выше уровень жизни в стране, тем большее количество людей пересматривают своё отношение к процессу деятельности и уровню дохода. По существу многие люди в развитых странах стихийно приходят к марксистской идее ценности свободного времени, которое является необходимым условием достижения личностного акме. Ведь хроническая усталость от гонки за богатством и сопутствующими ей идолами престижа и статуса приводит к тому, что эти квази-ценности блекнут на фоне ярко-сверкающих возможностей общения с семьёй и друзьями, самореализации и свершения

общественно-полезных дел. Следовательно, наиболее подверженными влиянию идей дауншифтинга могут являться офисные работники, менеджеры среднего звена; домохозяйки, эмоционально истощенные индивиды, спортсмены; богатые, влиятельные личности, уставшие от богатства [3].

В России понятие дауншифтинга появилось в 2004 г. в разделе газетных курьёзов, где описывали аномальное поведение миллионеров, которые добровольно отказывались от материальных благ. В 2007 г. слово дауншифтинг стало в России «героем года», а за год до этого данный термин стал открытием года для широкой публики. Вероятно, новым русским дауншифтером можно считать Германа Львовича Стерлигова, который был основателем и владельцем первых торговых бирж, впоследствии продавшим свой дом на Рублёвке, отошедшим от дел и уехавшим в глухую деревню в архангельской области. В этой деревне Г. Л. Стерлигов ведёт натуральное, примитивно-рекреационное хозяйство, куда организуются туристические поездки с проживанием в гостинице, где проповедник антимодернизма и русскости проводит семинары, тренинги и вебинары. Данный образ возвращения к простой жизни, где бородатый мужик в косоворотке предлагает идеи о расселении мегаполисов, лапидарно встраивается в современные дауншифтинговые стратегии жизни [14]. Существенный признак дауншифтинга, как выбора индивидуального пути вносит сложности в задачи описания среднестатистического дауншифтера. Ведь есть люди, реализующие идеи дауншифтинга, которые могут не идентифицировать себя с данной социально-психологической категорией и могут не быть поименованными так сторонними лицами. С другой стороны, имеются люди, которые именуют себя дауншифтерами и состоят в конкретных тематических сообществах. Явление дауншифтинга в России само по себе неоднородно и вместе с тем дауншифтинг может быть классифицирован на умеренный или лёгкий дауншифтинг, который не требует тотального разрыва с привычным укладом жизни и окружающими, и глубокий дауншифтинг, предполагающий радикальные изменения рода деятельности, стиля жизни и места жительства. Поэтому возможно представить четыре варианта приобщения к идеям дауншифтинга:

- смена места жительства, например, переезд на Гоа, Бали или Канарские острова;
- смещение баланса времени «работа – семья» в сторону обретения большей свободы в принятии решений, например, создание собственного бизнеса или работа во фрилансе;
- смена вида деятельности, например, уход с нелюбимой работы в бухгалтерии, чтобы начать работу инструктором по прыжкам с парашютом;
- планирование «побега» от «несвободной» жизни, что проявляется в стремлении приобщения к группе дауншифтеров.

Стоит отметить, что в России на первоначальном этапе дауншифтинг сводился к «гоашифтингу», который представляет собой стремление сдать на долгосрочный период собственное (или доставшееся в наследство) жилье в Москве или Санкт-Петербурге и уехать жить на Гоа, где есть коммуны российских дауншифтеров. Переезд на место жительства в страну с более низким уровнем жизни позволяет иметь без труда достойное социальное положение в этой стране и возможность жить благополучной жизнью рантье. Средний возраст гоашифтера колеблется от 18 до 32 лет, у «гоашифтеров» проявляется стремление к праздному образу жизни, регулярному употреблению алкоголя, что указывает, вероятно, на то, что «гоашифтеры» не обладают высокоразвитой морально-нравственной системой. Необходимо отметить, что русская община на Гоа, как отмечают современные исследователи, составляет около 2 миллионов человек [5]. В последнее время Telegram-каналы отмечают, что коммуны наших соотечественников появились и на Канарских островах.

В некоторой мере явление дауншифтинга пересекается с фрилансерством в аспекте стремления к большей свободе планирования личного времени, выбора привлекательной профессии или возможность работы с выбором удобного времени и интенсивностью рабочей нагрузки, например, в удалённом доступе, вне офиса. В действительности же работа во фрилансе не всегда высвобождает время для общения с друзьями, семьей и для самореализации. Вместе с тем ведение собственного бизнеса и работа во фрилансе может быть насыщена до предела стрессами и может побуждаться стремлением к достижениям и успеху, поэтому недопустимо отождествлять дауншифтинг и фрилансерство. К тому же фрилансерство может рассматриваться как стремление достичь успеха окольным, непроторенным путём. Помимо этого необходимо отличать сознательный дауншифтинг от ненамеренного неуспеха, когда индивид мотивирует собственную неудачу, как отказ от достижений.

Отечественные исследователи рассматривают дауншифтинг как одну из форм потребительского ретретизма, т. е. в данном контексте дауншифтинг является частным случаем родового понятия потребительский ретретизм. Потребительский ретретизм есть аномальная форма поведения индивида в обществе консюмеризма, проявляющаяся в нежелании соответствовать конкретно-историческим нормам и реализовывать нормативные жизненные стратегии. Следовательно, в дауншифтинге решается дилемма, заключающаяся в выборе индивидом между тем, чтобы меньше работать либо меньше потреблять [10]. Стремление меньше работать является первичной (лёгкой) стадией дауншифтинга и может быть осуществлено либо в результате остановки или замедления в карьерном развитии, либо в проявлении мобильности и отходе от данного рода деятельности [15]. Стремление же

меньше потреблять является результатом сознательного и добровольного приобщения к простой жизни, т. е. в процессе реализации вторичного (глубокого) дауншифтинга, что неизбежно приводит к объединению с близкими по духу людьми как в реальности, так и в онлайн-пространстве. Исследователями проводился анализ интернет-дневников сообщества дауншифтеров на сайте LiveJournal.com, который позволил выявить основные темы из 300 записей. На первом месте стояли темы жизни в деревне и сущности сельского быта, второе место занимали темы эко-поселений – поселений, организующих экологически чистое пространство для жизни группы людей, третье место принадлежало вопросам мироустройства, актуальным проблемам современного общества и способам, позволяющим их решить [9]. Часто глубинный дауншифтинг совершают семьями и среди российских семейных дауншифтеров отмечаются следующие мотивы, побудившие к кардинальному изменению жизни:

- стремление к обретению свободы, независимости от общественных норм, родителей, работодателей;
- отказ от карьеры в городе ради стремления создать или сохранить семью и желание больше времени уделять детям и их воспитанию;
- уход от стрессовых ситуаций на работе, обретение психологического комфорта и душевного равновесия, – тихого семейного счастья;
- выживание семьи в условиях кризиса: либо с помощью ведения натурального хозяйства (переезд в русскую глубинку – сельскую местность), либо в страны с более мягким климатом и низким уровнем жизни (страны Индонезийского региона, Индии, Египта или Африки);
- религиозные мотивы: приверженность определенному вероисповеданию – старообрядчество; познание древних знаний, таких как Йога, Аюрведа и других [5].

Необходимо отметить, что в научном дискурсе стал выделяться термин виртуального (цифрового) дауншифтинга, который проявляется в том, что молодёжь отказывается от использования виртуальной среды как средства развлечения и общения. Данный факт обусловлен тем, что поиск материалов для обучения современные студенты реализуют в цифровом пространстве, поэтому некоторые индивиды отказываются от внеучебного характера времяпрепровождения в онлайн-среде. В молодёжном дискурсе уже существуют такие фразеологизмы, как диджитал (цифровой) шаббат, цифровой детокс, медиааскетизм, цифровая диета, социальная реабилитация, ЖОМО (с англ. joy of missing out – радость от упущенного). Следовательно, учебная деятельность в дистанционном формате порождает информационный переизбыток, который, особенно в период глобальной пандемии, выталкивает молодёжь в действительную реальность. Маркером виртуального дауншифтинга

является стремление посещать лекции, семинары, мастер-классы с реальными людьми, т. к. индивиды переживают ощущение «отрыва от реальности» [8].

Необходимо отметить, что помимо реальных и виртуальных дауншифтеров, как на Западе, так и в нашей стране распространяется движение скаппи. Скаппи (Socially Conscious Upwardlymobile Person – Социально – сознательный вверхмобильный человек) – это термин, которым обозначают успешных, «поднимающихся вверх» людей, которые при этом проявляют социальную ответственность. Автор этого понятия – руководитель финансовой группы Sovereign Чарльз Фейлла объединил понятия «хиппи» и «яппи». Чарльз Фейлла задумывался об экологических проблемах Земли и считал, что необходимо жить, заботясь о природе, не отказываясь от успешной жизни. На западе скаппи часто воспринимаются как богатые чудаки, которые своим реальным поведением дают пример экоориентированного поведения современного горожанина. В нашей стране скаппи явление новое, но уже оформившееся, ведь всем известно, что они и те, кто поддерживают их идеи, регулярно организуют фестивали или марафоны по сбору пластика, бумаги и прочих бытовых отходов. Скаппи стремятся одеваться в натуральную одежду и пользоваться экологичными вещами, потому что придерживаются двух принципов:

- пользоваться вещами, при производстве и утилизации которых не загрязняется окружающая среда,
- отчислять часть от заработанных средств в фонды, занимающиеся защитой живой природы [11].

#### Заключение или выводы

Подводя итог, стоит указать, что в общественных науках понятие дауншифтинг понимается как антитеза стремлению забираться всё выше и выше по карьерной лестнице, т. е. как отказ от нормативного карьерного продвижения и переход либо на более низкую должность с гибким графиком работы, либо поиск работы «своей мечты». Многозначность понятия «дауншифтинг» подтверждается тем, что в семантическом плане дауншифтинг также означает понижение уровня, что соответствует негативно-оценочной языковой коннотации «хуже», являющейся жупелом в современном капиталистическом мире. Поэтому довольно часто в дискурсе можно столкнуться с использованием понятия «дауншифтер», когда оно отождествляется с понятием «неудачник» или «лузер». Помимо этого под понятие дауншифтинг часто подводится переход на удаленную работу, совмещенный с переездом в локации с низкой стоимостью жизни, и стремление сознательного ограничения потребления цифровой информации, которое называется виртуальный дауншифтинг. Таким образом,

явление дауншифтинга на данный момент существует в информационном пространстве, как абстрактное понятие, позволяющее закреплять предельно широкий социальный опыт одним десигнатом. Следовательно, дауншифтинг – это «зонтичное» понятие, под которым скрываются пассивно-протестные тенденции против идеала потребления коньюмеристского общества. Вместе с тем необходимо отметить, что дауншифтинг как снижение уровня притязаний или переосмысление жизни представляет собой форму самоограничения, в результате которого избирается адекватный, рациональный темп движения личности по жизненному пути либо сам путь, что, как мы считаем, является существенными признаками данного термина.

По существу дауншифтинг представляет собой форму поиска и достижения жизненного акме, при котором нормативные варианты социализации рассматриваются как навязываемые обществом шаблоны жизни. Сознательное принятие аномального, с точки зрения устоявшихся норм, образа жизни индивидом и переживание субъективного благополучия приводит к тому, что данные личности трансформируются в избыточные элементы общества и являются его стабилизирующим моментом. Широко известно, что обществу, как системе, для изменения, развития и совершенствования сегодня необходимы индивидуальности, т. е. такие люди, которые не просто присваивают общественные значения (нормы, ценности), а отклоняются от существующей конфигурации социума, чтобы создать нечто новое в рамках стабильно существующего общества. Ведь любое общество, как отмечает А. Г. Асмолов, имеет консервативную и прогрессивную тенденции, в результате противоборства которых происходит его эволюционное развитие. В обществе «эволюционный отбор» не является стабилизатором изменчивости всего человечества, а представляет собой «рассеивающий отбор», который «подхватывает и закрепляет каждую отклоняющуюся вариацию» [1, с. 475]. Поэтому кажущийся неадаптивным «здесь и теперь» индивид в условиях динамично изменяющегося мира может получить преимущество перед адаптированными индивидами «там и потом» и, тем самым, способствовать устойчивости и саморазвитию общества при изменении условий его существования.

Литература:

1. Асмолов А. Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров – Москва : Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. – 768 с.
2. Гнедаш Е. В. Дауншифтинг – феномен социального бытия / Е. В. Гнедаш // Государство, общество, церковь в истории России XX века : материалы XIII Международной научной

конференции : в 2-х частях. Ч. 2, Иваново, 12–13 марта 2014 г. – Иваново, ФГБОУ ВПО «ИГУ», 2014. – С. 20–24

3. Дудник В. В., Торба А. А. Дауншифтинг как один из поведенческих факторов / В. В. Дудник, А. А. Торба // Вестник ДонНУ. Сер. В. Экономика и право. – 2018. – № 2. С. 33–40

4. Ермакова С. Н. Дауншифтинг: социально-психологический феномен / С. Н. Ермакова // Мониторинг общественного мнения. – 2012. – № 6 (112). – С. 97–107

5. Заярская Г. В. Современные семейные практики или дауншифтерское счастье / Г. В. Заярская // Международный академический вестник. – 2015. – № 5 (11). – С. 49–54

6. Корниенко О. Ю. Историко-социологический анализ феномена дауншифтинга как нового движения в карьере успешного человека / О. Ю. Корниенко // Вестник КемГУ. Политические науки и социология. – 2014. – Т. 1, № 1 (57). – С. 92–85

7. Мерзлякова В. Н. Альтернативные модели успешности в современной культуре: дауншифтинг / В. Н. Мерзлякова // Вестник общественно мнения. – 2008. – № 4 (96). – С. 33–42

8. Москвин А. С., Полуян Н. Н., Кушова И. И. Виртуальный дауншифтинг в учебной деятельности современных студентов (на примере Вятского государственного университета) / А. С. Москвин, Н. Н. Полуян, И. И. Кушова // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2016. – № 10-7. – С. 36–38

9. Овечкина Я. В. Дауншифтинг как проявление социального ретретизма / Я. В. Овечкина // Социально-экономические процессы. – 2013. – № 8 (054). – С. 168–172

10. Понукалина О. В. Труд и свободное время в дискурсе потребительских практик / О. В. Понукалина // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2011. – Т. 14, № 5. – С. 210–218

11. Сластикова О. Скаппи: жить не в ущерб природе / О. Сластикова // Отходы и окружающая среда. – 2012 г. – № 6. – С. 43–45

12. Смакотина Н. Л., Семко С. В. Протестные процессы общества потребления в фокусе социокультурного анализа / Н. Л. Смакотина, С. В. Семко // Ценности и смыслы. – 2012. – № 5 (21). – С. 106–119

13. Солодников В. В., Солодникова И. В. Профессиональная карьера 40-летних россиян: этап стабилизации / В. В. Солодников, И. В. Солодникова // Мониторинг общественного мнения. – 2011. – № 4 (104). – С. 83–94

14. Товбин К. М. Проект «Герман Стерлигов» как пример псевдотрадиционализма / К. М. Товбин // Аналитика культурологии. – 2015. – № 1 (31). – С. 194–215

15. Яковлева А. А. Потребительский ретретизм: альтернативный стиль жизни в обществе потребления / А. А. Яковлева // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2011 г. – Т. 14, № 5. – С. 192–201