

# **DOWNSHIFTING AS A SOCIAL PHENOMENON OF POST-INDUSTRIAL SOCIETY**

**Ilyina E.N. (Russian Federation)**

*Ilyina Elizaveta Nikolaevna – Undergraduate,  
FACULTY OF SOCIAL SCIENCES,  
NATIONAL RESEARCH NIZHNY NOVGOROD STATE UNIVERSITY NAMED  
AFTER N.I. LOBACHEVSKY, NIZHNY NOVGOROD*

*Keywords: downshifting, post-industrial society, escape, anomie, urban culture.*

# **ДАУНШИФТИНГ КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН ПОСТИНДУСТРИАЛЬНОГО ОБЩЕСТВА**

**Ильина Е.Н. (Российская Федерация)**

*Ильина Elizaveta Nikolaevna – студент магистратуры,  
факультет социальных наук,  
Национальный исследовательский Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского, г. Нижний Новгород*

*Ключевые слова: дауншифтинг, постиндустриальное общество, бегство, аномия, городская культура.*

Темп жизни в современном обществе становится очень высоким. Люди берут на себя множество социальных ролей, выполняют ряд многообразных функций, развиваются в различных сферах, потребляют и предлагают товары, ориентируются как на и пользование, так и предоставление широкого спектра услуг. Такой высокий темп продиктован особенностями постиндустриального общества, такими как: высокий научно-технологический прогресс, ориентирование на производство услуг и информации [1]. Современному человеку трудно представить свою жизнь без технологий, товаров, услуг и информации. В погоне за данными благами, которых становится все больше и больше, быстротечно проходит жизнь современного обывателя. Это приводит к тому, что последнее время всё чаще наблюдается такая жизненная стратегия как дауншифтинг.

Дауншифтинг (в переводе с английского «downshifting» – понижать передачу на автомобиле; ослабление интенсивности какого-либо процесса) – это явление, при котором люди отказываются от общепринятых установок на потребление определенных благ и ставят в приоритет «жизнь для себя», а именно: отказываются от непрерывного накопления материального капитала, карьерного роста, рутинной жизни «белки в колесе». Так, дауншифтинг относится к феномену, при котором люди абсолютно добровольно стремятся к более простому образу жизни с сокращением потребления благ и услуг. Чаще всего

дауншифтинг предполагает сдвиг в балансе между личной жизнью и работой для того, чтобы уделять больше времени себе и собственным желаниям, а не современной погоне за материальным богатством. Обычно сюда входит время, проведенное с семьей и друзьями, личные интересы и хобби, а иногда и более активное участие в общественной жизни. Степень же, в которой «нисходящие» изменения меняют образ жизни, очень неоднозначна. В некоторых примерах дауншифтинга явно присутствует философский элемент («жизнь слишком коротка, чтобы постоянно гнаться за чем-то»), в то время как в других такое изменение образа жизни является результатом пересмотра личных приоритетов. Однако, поскольку любая форма дауншифтинга связана с сокращением потребления в поисках более простого образа жизни и нематериальных источников удовлетворения, в некоторой степени эти формы могут быть взаимозаменяемыми.

В классической интерпретации дауншифтинг представляет собой выбор между материальным благополучием, но регулярными стрессами или комфортом с меньшим материальным достатком. Так, субкультура дауншифтеров характеризуется отказом от профессионального роста и прочих как материальных, так и общественных благ в пользу жизни для себя и своей семьи.

Интерес к изучению дауншифтинга как социального явления современного общества потребления обусловлен его многогранной характеристикой. Такое явление как дауншифтинг может рассматриваться через призму разнообразных направлений научного знания. На сегодняшний день дауншифтинг воспринимается как социально-психологический феномен; социально-экономический феномен; «мейнстрим девиантного поведения» и т.д.

Социально-психологический аспект дауншифтинга изучается через призму психологических причин данного поведения. К таким причинам могут быть отнесены: хроническая усталость от объема работы; поиск себя; переоценка ценностей и приоритетов и т.д. [2]. Социально-экономический аспект дауншифтинга заключается в следующем. Дауншифтеры, накопившие значительный багаж социально-экономического капитала и социокультурного потенциала, демонстрируют не только вертикальную мобильность, но и горизонтальную, которая, в свою очередь, характеризуется их перемещением в пространстве; и данное перемещение не ограничивается мобильностью внутри страны (допускается миграция в теплые развивающиеся страны). Феномен дауншифтинга как мейнстрима девиантного поведения, в свою очередь, характеризуется отказом от общепринятых ценностных установок и стандартов, таких как культура массового потребления в целом и критерии успешности индивида в частности. Ведь в основе культуры потребления современного общества лежит стремление к высокому социальному статусу и реализация поставленных целей в контексте материального благополучия, основанные на своего рода культе успешности. Так, западная культура массового потребления сформировала идеальный образ успешного человека, основываясь на рыночном

укладе экономики, приоритете гражданских и личных свобод и стремлении к неограниченному потреблению. Успех стал основным элементом жизни современных людей и их культуры, включая основные ценности, такие как социальный статус, материальный достаток, доступ к средствам коммуникации.

В начале 2022 г. мною было проведено два авторских социологических исследования. Авторское социологическое исследование методом анкетного опроса «Отношение нижегородцев к дауншифтингу» (объем выборочной совокупности опрошенных составил 135 человек, заинтересовавшихся данной темой – жители Нижнего Новгорода в возрасте от 18 до 57 лет).

По результатам исследования (см. Таблицу 1), больше половины (58%) опрошенных хотели бы отвергнуть нормы массового потребления и навязанный стиль жизни ради удовлетворения потребности в самореализации и собственных счастья и комфорта («да» – 25% и «скорее да» – 33%). Однако 24% респондентов не согласились бы сменить свой нынешний стиль жизни посредством дауншифтинга. И лишь 2% опрошенных затруднились однозначно ответить на данный вопрос.

*Таблица 1. Желание выбрать стратегию дауншифтинга*

да	25%
скорее да	33%
скорее нет	16%
нет	24%
затрудняюсь ответить	2%

Необходимо также обозначить, что по мнению жителей Нижнего Новгорода включает в себя дауншифтинг, а именно степень их согласия с обозначенными характеристиками дауншифтинга. Так, целых 63% респондентов («совершенно не согласен» – 33%, «скорее не согласен» – 30%) не согласны с той точкой зрения, что дауншифтинг предполагает отказ от материального достатка. Это показалось значимым и интересным, поскольку данное предположение обывателей напрямую противоречит полученной в ходе контент-анализа характеристике дауншифтинга – отказ от материального достатка. Как показал контент-анализ научных статей, данная характеристика дауншифтинга справедлива для современного общества потребления. Лишь 17% опрошенных согласились с данным утверждением («совершенно согласен» – 7%, «скорее согласен» – 10%).

Положение о том, что дауншифтинг способствует развитию творческого потенциала подтвердили 37% респондентов и 33% скорее согласны с этим.

Респонденты затруднились однозначно судить о такой характеристике дауншифтинга как переезд из города в сельскую местность на постоянное место жительства – был выбран ответ «затрудняюсь ответить» среди 29% опрошенных. Стоит отметить, что согласны с данным утверждением оказались

43% респондентов, а не согласны – 28%. Данные свидетельствуют о том, что нижегородцы все же считают физическое перемещение из города за его пределы характерной чертой дауншифтинга, все же значительной части (29%, что составляет почти треть) тяжело точно определить данную характеристику как справедливую. Возможно, такие данные свидетельствуют о том, что в представлении нижегородцев такого рода переезд – это дело слишком сложное для реализации, поскольку может предполагать смену места жительства не одним человеком, а даже целыми семьями, что в современных условиях достаточно проблематично.

Почти половина (45%) респондентов сошлась на том, что дауншифтинг предоставляет возможность работать по свободному графику. Неоднозначную степень согласия, а именно вариант ответа «скорее согласен» выбрала почти треть нижегородцев (28%). Не согласились с данной точкой зрения лишь 15% опрошенных («совершенно не согласен» – 7%, «скорее не согласен» – 8%). Это может свидетельствовать о том, что в представлении жителей Нижнего Новгорода дауншифтер – это человек свободный в выборе деятельности, преимущественно фрилансер, что в современных условиях более чем реально осуществлять удаленно даже при условии переезда.

Наиболее яркую степень согласия нижегородцы продемонстрировали в вопросе о том, дает ли дауншифтинг независимость и свободу (51%). Это вполне оправдано, поскольку дауншифтеры как раз-таки стремятся к более простой и свободной жизни, освобождающей от ответственности, продиктованной внешними факторами, например, требованиями работодателей или высоким уровнем ответственности за свою работу или даже за людей, за какие-либо задачи и проекты.

Дауншифтинг как возможность больше путешествовать определили для себя почти половина, а именно 47% респондентов. Так, по представлению обывателей, такое явление как дауншифтинг дает человеку возможность не только самостоятельно организовывать свой график работы и отдыха, но и изучения новых мест. Помогает дауншифтерам в этом, несомненно, следующая характеристика данного явления – увеличение количества свободного времени – с чем согласились 71% опрошенных нижегородцев («совершенно согласен» – 47%, «скорее согласен» – 24%).

Как показал контент-анализ, отправной точкой для многих дауншифтеров также считается недостаток времени на общение с семьей и близкими. Для дауншифтеров наивысшей ценностью является их семья, а также время, проведенное в кругу семьи и близких. Именно поэтому для них гораздо важнее реализоваться как член семьи, а не гнаться за социальными статусами, навязанными обществом. Соответственно, с такой характеристикой дауншифтинга как увеличение времени, проводимого с семьей, оказались согласны 74% респондентов.

Несмотря на множественные положительные характеристики дауншифтинга, он, как и многие другие социальные явления, имеет ряд негативных побочных

эффектов. Так, респондентам был предложен перечень потенциальных негативных последствий данного стиля жизни для выражения степени согласия с ними. По результатам проведенного исследования справедливо заключить, что чуть больше половины респондентов (52%) не считают, что статус является значимой характеристикой для дауншифтинга. Однако, почти четверть (24%) опрошенных отметили, что затрудняются однозначно высказаться по данному поводу. Это может свидетельствовать о том, что, несмотря на кажущуюся так называемую оторванность дауншифтеров от внешнего мира, в представлении обывателей, дауншифтеры все же не связывают свой образ жизни с какими-либо статусами и их характеристиками.

Что интересно, значительная часть респондентов (60%) отметили риск снижения финансового достатка как негативное следствие дауншифтинга. Следовательно, несмотря на то, что результаты исследования выше свидетельствовали о том, что обыватели не связывают дауншифтинг с отказом от финансового достатка, всё же интуитивно они этого опасаются. Данное предположение имеет здравый логический фундамент. Действительно, отсутствие стабильной, но изматывающей работы, от которой отказываются современные дауншифтеры, на самом деле может приводить как минимум к нестабильному доходу, как максимум – к его низкому уровню или отсутствию. С такой характеристикой как риск снижения финансового достатка очень тесно связана следующая негативная сторона дауншифтинга – отсутствие финансовой стабильности. Логично, что 51% респондентов предполагают, что она вероятная. Что интересно, почти треть (25%) опрошенных затруднились однозначно судить о потенциальном отсутствии финансовой стабильности.

Неоднозначные результаты были продемонстрированы в отношении вопроса о том, вызывает ли дауншифтинг непонимание в обществе и близкими дауншифтерам людьми. Результаты распределились неоднозначно: чуть более трети опрошенных предполагают, что да (41%); почти треть, что нет (35%), и чуть менее четверти – затрудняются однозначно судить об этом (24%). Возможно, такие взгляды были спровоцированы личным опытом респондентов. Они пытались оценить, как бы отнеслось к их решению о дауншифтинге их ближайшее окружение. Отсюда и вытекает такая неоднозначность в вопросе понимания и принимая личного выбора среди близких людей и семьи.

Обращаем внимание на потенциальную апатию в связи с дауншифтингом. Несмотря на то, что почти половина (43%) респондентов не определяют ее как негативное последствие дауншифтинга, все же значительная часть опрошенных (32%) затрудняются в однозначном ответе. Данная ситуация может быть связана с тем фактом, что апатия наиболее ярко оценивается непосредственно опытным путем. Справедливо предположить, что без наличия «опыта отказа» не только от материальных благ, но и от привычного образа жизни, диктующих адаптацию к новым условиям жизнедеятельности, судить о вероятности возникновения апатии обывателям все же нелегко.

Однако, как показали результаты исследования, респонденты (почти половина – 42%) оказались не согласны с тем, что дауншифтинг вызывает недостаток общения. Справедливо предположить, что, поскольку дауншифтинг в основе своей все же восполняет дефицит общения с семьей, потенциальный недостаток общения с городскими друзьями и знакомыми не оказывается в достаточной степени значимым по представлению обывателей.

Для сравнения отношения обывателей к дауншифтингу с моделью поведения дауншифтеров было проведено авторское исследование методом интервью «Сравнительный анализ представлений нижегородцев о дауншифтинге с реальной моделью поведения дауншифтеров» (объем выборочной совокупности опрошенных составил 7 человек – опытные дауншифтеры в возрасте от 25 до 58 лет). В ходе исследования были опрошены как опытные дауншифтеры со «стажем» около 10 лет (4 респондента), так и трое дауншифтеров, которые пришли к такому стилю жизни не так давно (от 1 до 3 лет назад).

Основные гипотезы, которые были обозначены для сравнения отношения к дауншифтингу обывателей с реальной моделью дауншифтинга:

1. Представление обывателей о дауншифтинге преимущественно романтизировано.

2. Ожидание обывателей о дауншифтинге и его процессе прямо противоположно реальности дауншифтера.

3. На данный момент существует множество подкатегорий дауншифтинга, этому данное явление проблематично типизировать.

Выдвинутое предположение о том, что ожидания от дауншифтинга полностью противоположны реальной модели жизненной траектории дауншифтеров, не подтвердилось. Интересно, что представления обывателей о дауншифтинге сходятся с реальной жизнью сторонников данной субкультуры; как опытные, так и начинающие дауншифтеры имеют лишь незначительные трудности в связи с таким образом жизни. Так, дауншифтинг в представлении обывателей не представляется романтизированным и отличным от реальности.

Ожидания от дауншифтинга среди обывателей, согласно проведенному исследованию, можно описать следующим образом. Нижегородцы считают, что дауншифтинг улучшает качество жизни путем сокращения уровня утомляемости и появлением независимости и возможности свободно реализовывать себя. Среди негативных побочных факторов в связи с дауншифтингом отмечаются потенциальные ощущения отчужденности, а также неприятие родными и близкими данной жизненной стратегии. Как положительные, так и отрицательные ожидаемые характеристики дауншифтинга подкрепляются респондентами-дауншифтерами, принявшими участие в исследовании методом интервью. Действительно, дауншифтинг положительно сказывается на самореализации индивидов, а также качестве их нынешней жизни размеренностью и свободой от чрезмерно давящей ответственности, например, на работе. Однако, дауншифтинг также вызывает непонимание близкими: в

некоторых случаях это приводит к разводу, в других – к лишь постепенному принятию выбора человека.

Гипотеза относительно того, что дауншифтинг – понятие разностороннее, и его сложно категоризировать, нашла свое подтверждение. Ряд респондентов, прошедших интервью, описывает свой дауншифтинг по-разному, так, что исследовательским путем можно выделить две траектории дауншифтинга: полный и частичный. Полный дауншифтинг предполагает отказ от городских условий в целом, кроме медицинской необходимости. Частичный же, в свою очередь, с определенной периодичностью все же допускает посещение города.

### *Список литературы / References*

1. *Белл Д.* Грядущее постиндустриальное общество. Опыт социального прогнозирования // Д. Белл / М.: «Academia», 2004. С. 61–163. ISBN 5-87444-203-0.
2. *Трухан Е.А.* Психология дауншифтинга: сущностные и причинные аспекты / Е.А. Трухан // Журнал Белорусского государственного университета. Философия. Психология, 2018. № 1. С. 130–134.
3. *Levy N.* Downshifting and meaning in life / N. Levy // Centre for Applied Philosophy and Public Ethics University of Melbourne. Blackwell Publishing Ltd., 2005. № 18(2). P. 176–189.
4. *Nelson M.R.* Downshifting Consumer = Upshifting Citizen? An Examination of a Local Freecycle Community / M.R. Nelson, M.A. Rademacher, H.J. Paek // The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science, 2007. № 611(1). P. 141–156.