



А.В. Соболева, Е.Н. Ильина

ДАУНШИФТИНГ КАК НОВАЯ ЖИЗНЕННАЯ СТРАТЕГИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ

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 все чаще наблюдается такое явление, как дауншифтинг – явление, при котором люди сознательно отвергают общепринятые нормы потребления, отдавая предпочтение «жизни для себя». Они отказываются от бесконечной погони за материальными благами, карьерным ростом и рутинной занятостью, стремясь к более простой и осмысленной жизни с минимизацией потребления. Такое поведение называется дауншифтингом и характеризуется добровольным переходом к упрощенному образу жизни. Дауншифтинг относится к феномену, при котором люди абсолютно добровольно стремятся к более простому образу жизни с сокращением потребления благ и услуг.

Изучение дауншифтинга как стратегии жизненного благополучия является важной научной проблемой, которая позволит лучше понять динамику изменений на рынке труда, факторы, влияющие на карьерные решения людей и их установки, и последствия этих решений для их жизни и общества в целом. Переход от напряженной нервнующей работы в офисе к свободной занятости дома, при самостоятельном формировании рабочих графиков рассматривается с точки зрения возможности сохранить здоровье, укрепить семейные отношения, избежать выгорания и выстроить карьеру более гармонично.

Целостное представление об особенностях дауншифтинга возможно составить при проведении исследования публикаций методом контент-анализа. Цель данного исследования – выявить отличительные признаки и черты дауншифтинга преимущественно в России, отраженные в социологических журналах.

Ключевые слова: *дауншифтинг, социальный лифт, домашний труд, свободный график, социология труда, жизненные стратегии, стратегия благополучия, социальная мобильность.*

Введение. В настоящее время дауншифтинг считается сложным и динамичным процессом и социальным феноменом, влекущим за собой определенные социальные и экономические последствия для государств и их отдельных регионов. Дауншифтинг является источником социальных изменений, которые часто носят негативный характер [1]. Однако данное явление, хотя и освещено во многих научных трудах, категоризировать достаточно сложно [2]. Причина «дезориентации» ученых в данном контексте определяется многими факторами: разнообразие мотивов и форм дауншифтинга [3], субъективность (определение

© Соболева А.В., Ильина Е.Н., 2025

Соболева Анна Владиславовна – доцент кафедры отраслевой и прикладной социологии ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», Н. Новгород, e-mail: ana1508@yandex.ru.

Ильина Елизавета Николаевна – аспирант кафедры отраслевой и прикладной социологии ФГАОУ ВО «Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского», Н. Новгород, e-mail: ilynaelizaveta12@gmail.com.

того, что является дауншифтингом, зависит от индивидуальных ценностей и ожиданий) [4]. Дауншифтинг может пересекаться с другими социальными явлениями, такими как гоашифтинг, миграция, самозанятость [5]. Комплексный анализ дауншифтинга в современной России, выявление и структурирование его основных признаков становится актуальным. Многие публикации в социологических журналах посвящены различным аспектам проблемы дауншифтинга [6, 7]. Целостное представление о них возможно составить при проведении исследования методом контент-анализа. Документы и научные публикации показывают недостаточность исследования дауншифтинга, в связи с этим актуальность приобретает комплексный анализ содержания статей в научных журналах по дауншифтингу за 2015–2021 гг.

Цель данного исследования – выявить отличительные признаки и черты дауншифтинга преимущественно в России, отраженные в социологических журналах. В качестве единицы анализа было избрано название научной статьи. Генеральная совокупность включает все названия статей, опубликованных в электронных онлайн-версиях научных журналов в электронной библиотеке «eLIBRARY». Генеральная совокупность включает 185 названий статей по социологии за 2015–2021 гг. Поиск осуществлялся по ключевому слову исследования – «дауншифтинг» – и всем его формобразованиям.

Отбор названий статей связан с целью исследования, поэтому используется направленная (целевая) выборка – выбор единиц анализа по заранее определенному принципу. Из 185 названий статей отобраны только те, которые напрямую связаны с характеристикой дауншифтинга. В результате по названиям было отобрано 37 статей (что составляет около 20 % от общего числа статей).

Контент-анализ был проведен в программе «Lekta» – лексико-семантическим текстовым анализатором. 37 отобранных текстов статей были разбиты на фрагменты (1614). Составлен словарь, включающий 129 лексем, и матрица контент-анализа, отражающая встречаемость каждой из лексем (параметров/фильтров) в каждом фрагменте текста. Факторный анализ позволил сгруппировать параметры и фрагменты текста в тематические группы – факторы (количество равно 15, объясняющая способность 24 % (рисунок)), которые далее будут проанализированы.

Выбор именно 15 факторов обусловлен тем, что в других случаях «спада» дельты собственных значений, т.е. при другом количестве факторов, объясняющая способность значительно уменьшалась.

Дауншифтинг как специфическое социальное явление становится все более распространенным в современном обществе [8], в том числе российском. Определения дауншифтинга варьируются и включают в себя такие понятия, как «осознанная простота», «аскетизм», «насыщенная жизнь», «культурное творчество» и «философия минимализма». Существует сложность в конкретизации ключевых черт этого явления. В общественном восприятии ситуация выглядит

еще запутаннее. Образ дауншифтера ассоциируется с совершенно разными представлениями. Одни видят в них бородатых хиппи, равнодушных к благам и искушениям современного мира. Другие представляют людей, увлекшихся религией, утративших интерес к мирской жизни и выбравших изоляцию от общества.

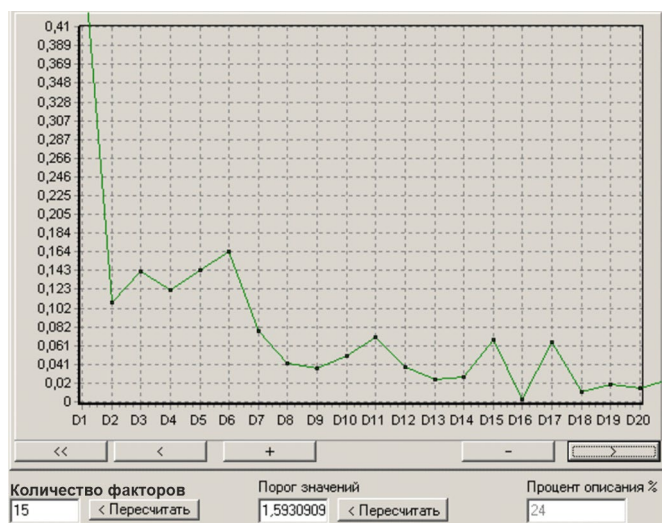


Рис. Дельты собственных значений

На самом деле все эти люди (как и многие другие) могут быть в некоторой степени дауншифтерами, но для того, чтобы предложить научное определение и систематизацию, необходимо более детально рассмотреть это социальное явление.

Дауншифтинг как явление, характерное для современного общества потребления. Самая обсуждаемая авторами особенность дауншифтинга заключается в том, что данная модель поведения характерна для современного общества потребления (в целом 755 раз встретились те или иные параметры в текстах статей, относящиеся к данной характеристике).

Понятие «общества потребления» является одной из центральных тем, обсуждаемых современными экономистами, философами, социологами, теологами и другими исследователями в области политики, экономики, общества и культуры. За последние десятилетия термин «потребление» приобрел статус важнейшей социологической единицы, часто употребляемой в повседневной речи, порой даже бессознательно. В наиболее общем смысле это понятие связано с экономической методологией и не требует ценностных суждений. Однако со временем категория потребления и ее производные вышли за пределы экономической сферы и стали активно применяться в междисциплинарных подходах к описанию окружающей реальности [9].

В случае с дауншифтингом под обществом потребления принято понимать совокупность общественных интеракций, характеризующихся массовым

потреблением материальных благ. Отсюда вытекают соответствующие ценности и установки.

«Такое явление, как дауншифтинг, возможно только в рамках общества потребления. Тем не менее альтернативные консюмеризму стратегии жизнеустройства могут стать фундаментом для формирования новых общественно-экономических формаций» [10].

Дауншифтинг для многих является феноменом общества потребления, потому что индивиды, стремящиеся к постоянному повышению доходов и материальному достатку, формируют новые протестные установки. Человек оказывается перед выбором: продолжать придерживаться потребительской модели поведения или же сместить приоритет на иного рода самореализацию, например, творческую.

Дауншифтинг как путь индивида к счастью и эмоциональному благополучию. Второе место по уровню обсуждаемости среди авторов заняли рассуждения на тему того, что дауншифтинг – это путь индивида к счастью и эмоциональному благополучию (в целом 682 раза встретились те или иные параметры в текстах статей, относящиеся к данным характеристикам).

В последнее десятилетие наблюдается стремительный рост интереса к проблеме эмоций, к их философским, культурным, а также социологическим основам. В обществе потребления эмоции могут выявить уязвимость, стать объектом для манипуляций или даже главной целью передовых маркетинговых методов воздействия.

В современном мире человек ориентируется на будущие эмоции (например, «куплю квартиру – буду счастлив») вместо усиления чувства «здесь и сейчас». Современный обыватель все чаще может задаваться вопросом, счастлив ли он на занимаемой должности, проработав на ней далеко не первый год. Именно такого рода рефлексии могут приводить не только к смене деятельности, но и к дауншифтингу, т.е. происходит не просто переориентация на другую работу, а полное смещение приоритетов с материальных на духовные.

«Дауншифтеры – это те люди, которые, исходя из собственного желания, могут отказаться от высокой должности и доходов для того, чтобы вести простую и неторопливую жизнь в кругу семьи» [11].

Для дауншифтеров на первом месте стоят семья и время, проведенное с близкими. Их приоритет – самореализация в роли члена семьи, а не стремление к социальным статусам и достижениям, навязанным обществом. Так, переориентацию на духовные ценности можно заслуженно считать наиболее важным шагом на пути к счастью и эмоциональному благополучию дауншифтеров.

Дауншифтинг как рычаг социальной мобильности индивида в трудовой сфере деятельности. На третье место по обсуждаемости авторами условно можно отнести дауншифтинг как социальную мобильность индивида в трудовой сфере деятельности (в целом 610 раз встретились те или иные параметры в текстах статей, относящиеся к данной характеристике дауншифтинга).

«Под „дауншифтингом“ понимается явление добровольной нисходящей вертикальной социальной мобильности, характеризующееся добровольным долгосрочным изменением стиля повседневной жизни, которое может проявляться в изменении трудовой занятости, повседневных практик, социальной и географической мобильности» [12].

С этой точки зрения дауншифтинг подразумевает, прежде всего, смену профессиональной деятельности. В большинстве случаев это выражается в смене работы на менее оплачиваемую или радикальном переходе в другую сферу. Главенствующим принципом организации труда дауншифтеров является свобода и автономность. Это может проявляться в самостоятельном выборе заказчиков, проектов, рабочего графика, а также в установлении собственной стоимости своих услуг [13].

Дауншифтинг как отказ от материального благополучия (в целом 482 раза встретились те или иные параметры в текстах статей, относящиеся к данной характеристике).

Одна из основных идей дауншифтинга – меньше сосредоточиваться на оплачиваемой работе и сократить ненужные расходы, чтобы посвятить больше времени тому, чем хочется заниматься. Представления об аскетической или простой жизни хорошо известны в большинстве основных религий, а также в литературе.

«Дауншифтинг в России трактуется как отказ от всех материальных благ и переезд в деревню, следовательно, это ведет к уменьшению материального благосостояния» [14].

Действительно, дауншифтинг – это желание отказаться от принудительной покупки материальных вещей, которые в конечном итоге становятся собственностью их владельцев, а также отказаться от идеи жертвовать нерабочими занятиями, такими как, например, чтение книги ночью ребенку, в пользу того, чтобы получить продвижение по службе. Дауншифтинг – это не просто прекращение работы или сокращение трат. Дауншифтинг предлагает меньше работать, меньше тратить и делать что-то по-другому, не спеша. При дауншифтинге встает вопрос качества действий человека, а не его обладания благами.

Дауншифтинг как смена места проживания в городе на сельскую местность (в целом 434 раза встретились те или иные параметры в текстах статей, относящиеся к данной характеристике).

«Отказавшись от бездумного потребления, дауншифтеры нередко покидают большие города и переезжают в экопоселения, где, наслаждаясь жизнью на природе, занимаются физическим трудом, творчеством, духовными практиками, саморазвитием и совершенствованием себя как личности» [15].

Такая особенность может иметь следующие предпосылки. Во-первых, люди зачастую романтизируют представления о загородной жизни, не подозревая, какие трудности могут сопровождать ее. Во-вторых, менталитет россиян,

которые в большинстве своем имеют дачи и загородные дома, предполагает, что по-настоящему эмоционально отдохнуть можно именно за городом. У данной позиции есть очевидная логика – за городом нет суеты, нет надоедливого офиса, нет огромных торговых центров, вынуждающих зарабатывать и тратить.

Дауншифтинг как стремление к свободной самореализации индивида (в целом 406 раз встретились те или иные параметры в текстах статей).

«Для современного общества потребления характерна деперсонализация... Следовательно, возникает потребность поиска альтернативных ценностных приоритетов и стратегий поведения, способных предоставить индивиду ощущение счастливого состояния. Это и приводит к возникновению феномена дауншифтинга» [16].

Ярким примером деперсонализации может служить управление информацией. Именно управление получаемой работниками информацией в последнее время стало популярной темой в литературе по менеджменту. Действительно, очень немногие работники умственного труда могут производить что-либо, имеющее экономическую ценность, без доступа к средствам производства, контролируемым другими. Лишь некоторые профессии позволяют работникам использовать значительную часть своих знаний, и относительно небольшое количество организаций вкладывают значительные средства в обучение своих сотрудников. По большей части, современный менеджмент стремится обеспечить большой управленческий контроль над ключевыми хранилищами знаний даже за счет повышения эффективности производства.

Дауншифтинг как альтернативный способ организации удаленной работы и самозанятости (в целом 361 раз встретились те или иные параметры в текстах статей).

«По результатам интервью можно сделать вывод, что большинство приверженцев дауншифтинга перешли на свободную занятость, или фриланс» [12].

Абсолютно не удивительно, что дауншифтинг оказывается напрямую связан с фрилансом, ведь когда возникает острая необходимость в уменьшении рабочей нагрузки, потребность в финансах никуда не исчезает. Отсюда появляются или видоизменяются альтернативные формы заработка, такие как фриланс.

Следует отметить влияние современных технологий и стремительное развитие коммуникационных сетей на появление дауншифтинга. Именно благодаря технологическому прогрессу дауншифтинг сочетает в себе как социальную, так и пространственную мобильность. Появилось гораздо больше возможностей для заработка без привязки к конкретному рабочему месту. Фриланс, самозанятость, удаленная работа и домашний офис – формы занятости, которые раньше были недоступны. Сегодня наблюдается высокая степень индивидуализации в организации труда с учетом пространства и времени. Современный дауншифтер может разработать собственную стратегию, позволяющую избежать

ситуации, когда значительная часть жизни контролируется другими. Таким образом, человек получает больше возможностей стать хозяином своей жизни.

Дауншифтинг как современная философия минимализма (в целом 221 раз встретились те или иные параметры в текстах статей).

«Стремление к добровольной простоте не означает довольства малым, скорее, это говорит о балансе, о среднем пути между излишеством и аскетизмом. Разновидностью данной идеологии в наши дни является такое движение, как дауншифтинг, в основе которого находится идея антипотребительства» [15].

Сегодня, действительно, существует мода на простоту. Возникновение этого явления вызвано феноменом чрезмерного потребления в мировом масштабе. Такой ориентир на простоту свойственен как для западных стран, так и для России. Наша страна, перейдя к рыночной экономике, погрузилась в потребление и связанные с ним негативные последствия. Дауншифтинг как современная философия минимализма нацелен прежде всего на борьбу с такими проблемами, как психологическая зависимость от покупок, ухудшение экологической ситуации, перепроизводство, истощение природных ресурсов и рост социального неравенства. В духовном смысле дауншифтинг как философия минимализма помогает человеку найти самого себя, «потерянного» в погоне за материальным.

Дауншифтинг как явление, характерное для молодого поколения людей (в целом 216 раз встретились те или иные параметры в текстах статей).

«Молодые дауншифтеры с характерным для них стремлением к свободе самовыражения и протеста в большинстве своем разочарованы в общепринятых ценностях и корпоративной культуре с ее тенденцией к обезличиванию и отдают предпочтение любимому делу и своему здоровью, нежели высокому заработку и положению в обществе» [17].

Молодежь в контексте дауншифтинга, действительно, самая мобильная возрастная группа. Это одновременно и группа, которой еще нечего терять, и группа, которая открыта чему-то новому, тем более, если это имеет акценты на индивидуальности.

Что интересно, в других странах, например США и Австралии, сегодня невозможно выделить конкретные возрастные рамки дауншифтеров. Отличительные особенности дауншифтинга данных стран заключаются в других, невозрастных признаках. Согласно исследованиям, к дауншифтингу в Англии и США склонны люди, уделяющие особое внимание экологии [18]. А дауншифтеры в Австралии – это любители туризма и путешествий [19].

Необходимо помнить, что в России и постсоветском пространстве в целом отношение к дауншифтингу остается достаточно скептическим. Связано это с навязанными западными установками общества потребления [20], где самое главное в жизни – это карьера и достаток. В то время как европейцы уже успели переместить акценты на духовную ценность [21–23], россияне пока не готовы в полной мере к такого рода переосмыслению.

Дауншифтинг как новая тенденция в организации повседневной жизни (в целом 203 раза встретились те или иные параметры в текстах статей).

В данном случае дауншифтер – это человек, который сократил рабочее время или реорганизовал свою занятость, с точки зрения времени и пространства, в пользу большей гибкости (удаленная работа, домашний офис). В этом случае выбор в пользу дауншифтинга оказывается балансом между личной жизнью и работой.

«Переход от классического пути построения карьеры к предпринимательству или дауншифтингу происходит при достижении определенного уровня развития сотрудника либо под влиянием различных событий, происходящих в его жизни. Например, стремление сохранить семью и уделить больше времени воспитанию детей может повлечь отказ от более загруженной работы с высокой зарплатой в пользу меньшей заработной платы и, соответственно, меньшей загруженности» [19].

Если работа не является чем-то оторванным от человека, если он заинтересован и искренне готов внести в нее свой вклад, тогда гармония, действительно, возможна [24]. Если же рабочие обязанности человека угнетают его и не имеют личного значения, то такая модель подразумевает трату меньшего количества времени такой работе, что уже имеет позитивные плоды [25].

В результате исследования был проведен анализ содержания статей в научных журналах за 2015–2020 гг., относящихся к характеристике дауншифтинга как социального явления. Можно сделать вывод, что дауншифтинг в современной России – это:

- новая тенденция в организации повседневной жизни;
- современная философия минимализма;
- рычаг социальной мобильности индивида в трудовой сфере деятельности;
- альтернативный способ организации удаленной работы и самозанятости;
- явление, характерное для современного общества потребления;
- путь индивида к счастью и эмоциональному благополучию;
- смена места проживания в городе на сельскую местность;
- стремление к свободной самореализации индивида;
- явление, характерное для молодого поколения людей;
- отказ от материального благополучия.

Дауншифтинг – это такая модель поведения индивида, которая является рычагом социальной мобильности в трудовой сфере общества потребления и направлена на индивидуальное счастье и эмоциональное благополучие.

Список литературы

1. Зорина, М.С. Институциональный подход к развитию рынка труда в эпоху тотальной компьютеризации / М.С. Зорина // Вестник Челябинского государственного университета. – 2019. – № 3(425). – С. 50–58.

2. Ильина, Е.Н. Дауншифтинг как социальный феномен постиндустриального общества / Е.Н. Ильина // Международное научное обозрение проблем и перспектив современной науки и образования: материалы LXXXVII Междунар. науч.-практ. конф. – Бостон, США: Изд. дом «Проблемы науки», 2022. – С. 82–86.
3. Ильина, Е.Н. Дауншифтинг: причины и последствия / Е.Н. Ильина // Интернаука. – 2022. – № 35 (258). – С. 17–20.
4. Кулаков, И.Ф. Феномен дауншифтинга как реакция на консьюмеризм / И.Ф. Кулаков // Культура. Духовность. Общество. – 2016. – № 27. – С. 31–36.
5. Рекунова, М.В. Дауншифтинг как социальный феномен / М.В. Рекунова // Социология в современном мире: наука, образование, творчество. – 2019. – № 11. – С. 343–347.
6. Макшанчикова, А.Ю. За пределами города: роль средств коммуникации в повседневности дауншифтеров / А.Ю. Макшанчикова // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2020. – Т. 23, № 5. – С. 155–177.
7. Печкуров, И.В. Мировые тренды развития общества потребления как фактор деформации экономического поведения российской молодежи / И.В. Печкуров, Н.В. Талалаев // Социально-гуманитарные знания. – 2018. – № 11. – С. 118–127.
8. Сергеева, Ю.А. Метаморфозы труда: современные интерпретации / Ю.А. Сергеева // Вестник РГГУ. Философия. Социология. Искусствоведение. – 2019. – № 3. – С. 35–45.
9. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект в работе / Д. Гоулман. – М.: МИФ, 2023. – 576 с.
10. Кулаков, И.Ф. Феномен дауншифтинга как реакция на консьюмеризм / И.Ф. Кулаков // Культура. Духовность. Общество. – 2016. – № 27. – С. 31–36.
11. Ангел, О.Ю. Дауншифтинг – гармония труда или с какими трудностями сталкиваются дауншифтеры со стремлением к душевному спокойствию / О.Ю. Ангел // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2017. – № 8–9. – С. 17–20.
12. Овечкина, Я.В. Особенности организации трудовой деятельности современных дауншифтеров / Я.В. Овечкина // Научный результат. Социология и управление. – 2015. – Т. 1, № 3. – С. 83–88.
13. Ильина, Е.Н. Удаленный формат работы как предпосылка к дауншифтингу / Е.Н. Ильина // Перспективы: сб. науч. ст. магистрантов и аспирантов / под ред. З.Х. Саралиевой; Нижегород. гос. ун-т им. Н.И. Лобачевского. – Н. Новгород, 2023. – Вып. 12. – С. 93–96.
14. Гончарова, Д.Н. Субкультура дауншифтинга в современной России / Д.Н. Гончарова, В.Н. Муха // Журнал социологических исследований. – 2021. – Т. 6, № 2. – С. 70–73.
15. Дядык, Н.Г. Минимализм как форма философии повседневности / Н.Г. Дядык // Социум и власть. – 2019. – № 2(76). – С. 106–117.

16. Чемулова, А.В. Дауншифтинг как феномен современного общества / А.В. Чемулова // Научные труды КубГТУ: электрон. сетевой политемат. журн. – 2019. – № S4. – С. 93–102.
17. Торотоева, А.М. Дауншифтинг как альтернативная модель успешности / А.М. Торотоева // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 11: Социология. – 2020. – № 2. – С. 18–25.
18. Juniu, S. Downshifting: regaining the essence of leisure / S. Juniu // *Journal of Leisure Research*. – 2000. – Vol. 32, no. 1. – P. 69–73.
19. Hamilton, C. Downshifting in Britain: a sea-change in the pursuit of happiness / C. Hamilton // *Discussion papers*. – Cambridge, 2003. – P. 25.
20. Нестандартные формы профессионального развития и самореализации сотрудников: дауншифтинг и предпринимательская деятельность / А.И. Пашко, М.А. Семихова, К.Г. Аликова, А.Д. Юрасов // *Вестник Московского университета*. Серия 18. Социология и политология. – 2018. – Т. 24, № 2. – С. 185–202.
21. Kennedy, E.H. Downshifting: An Exploration of Motivations, Quality of Life, and Environmental Practices / E.H. Kennedy, H. Krahn, N.T. Krogman // *Sociological Forum*. – Eastern Sociological Society. – 2013. – Vol. 28, no. 28(4). – P. 764–783.
22. Levy, N. Downshifting and meaning in life / N. Levy // *Centre for Applied Philosophy and Public Ethics University of Melbourne*. – Blackwell Publishing Ltd. – 2005. – No. 18(2). – P. 176–189.
23. Downshifting to care: The role of gender and care in reducing working hours and consumption / J. Lindsay, R. Lane, K. Humphery, D. Arunachalam // *Geoforum*. – 2020. – No. 114. – P. 66–76.
24. Барков, С.А. Дауншифтинг как постмодернизм в действии / С.А. Барков, А.В. Маркеева // *Вестник Московского университета*. Серия 18. Социология и политология. – 2019. – Т. 25, № 4. – С. 288–308.
25. Донецкая, Н.А. Особенности городской культуры / Н.А. Донецкая // *Современная наука: актуальные вопросы, достижения и инновации*. – Пенза: Наука и Просвещение, 2019. – С. 303–305.

References

1. Zorina M.S. Institutsional'nyi podkhod k razvitiuu rynka truda v epokhu total'noi komp'iuterizatsii [Institutional approach to the development of the process of forming a labor market in the epoch of total computerization]. *Vestnik Cheliabinskogo gosudarstvennogo universiteta*, 2019, no. 3 (425), pp. 50–58.
2. Il'ina E.N. Daunshifting kak sotsial'nyi fenomen postindustrial'nogo obshchestva [Downshifting as a social phenomenon of post-industrial society]. *Mezhdunarodnoe nauchnoe obozrenie problem i perspektiv sovremennoi nauki i obrazovaniia*. Proc. 87th Int. Conf. Boston, Problemy nauki, 2022, pp. 82–86.
3. Il'ina E.N. Daunshifting: prichiny i posledstviia [Downshifting: Causes and consequences]. *Internauka*, 2022, no. 35 (258), pp. 17–20.

4. Kulakov I.F. Fenomen daunshiftinga kak reaktsiia na kons'umerizm [The phenomenon of downshifting as a reaction to consumerism]. *Kul'tura. Dukhovnost'. Obshchestvo*, 2016, no. 27, pp. 31–36.

5. Rekunova M.V. Daunshifting kak sotsial'nyi fenomen [Downshifting as a social phenomenon]. *Sotsiologiia v sovremennom mire: nauka, obrazovanie, tvorchestvo*, 2019, no. 11, pp. 343–347.

6. Makshanchikova A.Iu. Za predelami goroda: rol' sredstv kommunikatsii v povsednevnosti daunshifterov [Outside the city: The role of communication media in the daily life of downshifters]. *Zhurnal sotsiologii i sotsial'noi antropologii*, 2020, vol. 23, no. 5, pp. 155–177.

7. Pechkurov I.V., Talalaev N.V. Mirovye trendy razvitiia obshchestva potrebleniia kak faktor deformatsii ekonomicheskogo povedeniia rossiiskoi molodezhi [Global trends in the development of consumer society as a factor of Russian youth economic behavior behavior]. *Sotsial'no-gumanitarnye znaniia*, 2018, no. 11, pp. 118–127.

8. Sergeeva Iu.A. Metamorfozy truda: sovremennye interpretatsii [The labor metamorphoses. Modern interpretations]. *Vestnik RGGU. Filosofii. Sotsiologiia. Iskuststvovedenie*, 2019, no. 3, pp. 35–45.

9. Goleman D. Working with emotional intelligenc (Russ. ed.: Goulman D. Emotsional'nyi intellekt v rabote. Moscow, MIF, 2023, 576 p.)

10. Kulakov I.F. Fenomen daunshiftinga kak reaktsiia na kons'umerizm [The phenomenon of downshifting as a reaction to consumerism]. *Kul'tura. Dukhovnost'. Obshchestvo*, 2016, no. 27, pp. 31–36.

11. Angel O.Iu. Daunshifting – garmoniia truda ili s kakimi trudnostiami stalkivaiutsia daunshiftery so stremleniem k dushevnomu spokoistviu [Downshifting—the harmony of labor, or the difficulties faced by downshifters with the desire for peace of mind]. *Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennye nauki*, 2017, no. 8–9, pp. 17–20.

12. Ovechkina Ia.V. Osobennosti organizatsii trudovoi deiatel'nosti sovremennykh daunshifterov [Features of the organization of work of modern downshifters]. *Nauchnyi rezul'tat. Sotsiologiia i upravlenie*, 2015, vol. 1, no. 3, pp. 83–88.

13. Il'ina E.N. Udalennyi format raboty kak predposylka k daunshiftingu [Remote working as a prerequisite for downshifting]. *Perspektivy*. Ed. Z.Kh. Saralieva. Nizhny Novgorod, Lobachevsky University, 2023, no. 12, pp. 93–96.

14. Goncharova D.N., Mukha V.N. Subkul'tura daunshiftinga v sovremennoi Rossii [Downshifting subculture in modern Russia]. *Zhurnal sotsiologicheskikh issledovani*, 2021, vol. 6, no. 2, pp. 70–73.

15. Diadyk N.G. Minimalizm kak forma filosofii povsednevnosti [Minimalism as a form of everyday philosophy]. *Sotsium i vlast'*, 2019, no. 2 (76), pp. 106–117.

16. Chemulova A.V. Daunshifting kak fenomen sovremennogo obshchestva [Downshifting as a phenomenon of modern society]. *Nauchnye trudy Kubanskogo gosudarstvennogo tekhnologicheskogo universiteta*, 2019, no. S4, pp. 93–102.

17. Torotoeva A.M. Daunshifting kak al'ternativnaia model' uspekhnosti [Downshifting as an alternative model of success]. *Sotsial'nye i gumanitarnye nauki. Otechestvennaia i zarubezhnaia literatura. Serii 11: Sotsiologiya*, 2020, no. 2, pp. 18–25.
18. Juniu S. Downshifting: Regaining the essence of leisure. *Journal of Leisure Research*, 2000, vol. 32, no. 1, pp. 69–73.
19. Hamilton C. Downshifting in Britain: A sea-change in the pursuit of happiness. *Discussion papers*, Cambridge, 2003, pp. 25.
20. Pashko A.I., Semikhova M.A., Alikova K.G., Iurasov A.D. Nestandartnye formy professional'nogo razvitiia i samorealizatsii sotrudnikov: daunshifting i predprinimatel'skaia deiatel'nost' [Non-standard forms of professional development and self-realization of employees: Downshifting and entrepreneurship]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serii 18. Sotsiologiya i politologiya*, 2018, vol. 24, no. 2, pp. 185–202.
21. Kennedy E.H., Krahn H., Krogman N.T. Downshifting: An exploration of motivations, quality of life, and environmental practices. *Sociological Forum. Eastern Sociological Society*, 2013, vol. 28, no. 28 (4), pp. 764–783.
22. Levy N. Downshifting and meaning in life. Centre for Applied Philosophy and Public Ethics University of Melbourne, Blackwell Publishing Ltd, 2005, no. 18 (2), pp. 176–189.
23. Lindsay J., Lane R., Humphery K., Arunachalam D. Downshifting to care: The role of gender and care in reducing working hours and consumption. *Geoforum*, 2020, no. 114, pp. 66–76.
24. Barkov S.A., Markeeva A.V. Daunshifting kak postmodernizm v deistvii [Downshifting as postmodernism in action]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Serii 18. Sotsiologiya i politologiya*, 2019, vol. 25, no. 4, pp. 288–308.
25. Donetskaia N.A. Osobennosti gorodskoi kul'tury [Features of urban culture]. *Sovremennaia nauka: aktual'nye voprosy, dostizheniia i innovatsii*, Penza, Nauka i Prosveshchenie, 2019, pp. 303–305.

Оригинальность 76 %

Поступила 09.12.2024 Одобрена 23.12.2024 Принята к публикации 23.12.2024

A.V. Soboleva, E.N. Ilyina

DOWNSHIFTING AS NEW LIFE'S WELLBEING STRATEGY

It is difficult for modern individuals to imagine their lives without technology, goods, services, and information. In the pursuit of these benefits, which are becoming increasingly abundant, the life of common people passes swiftly. This has led to the growing prevalence of a phenomenon known as *downshifting*—a phenomenon in which people consciously reject conventional consumption norms, preferring instead to “live for themselves.” They abandon the endless pursuit of material wealth, career advancement, and routine employment, striving for a simpler and more meaningful life with minimized consumption. Such

behavior is referred to as downshifting and is characterized by a voluntary transition to a more simplified lifestyle. Downshifting represents a phenomenon in which individuals voluntarily seek a simpler way of life, reducing their consumption of goods and services.

The study of downshifting as a strategy for life well-being is an important scientific issue, as it will provide a better understanding of labor market dynamics, the factors influencing people's career decisions and attitudes, and the consequences of these decisions for their lives and society as a whole. The shift from stressful and nerve-wracking office work to flexible self-employment at home, with independently structured work schedules, is considered from the perspective of preserving health, strengthening family relationships, avoiding burnout, and building a more harmonious career.

A comprehensive understanding of the characteristics of downshifting can be achieved through a content analysis of relevant publications. The objective of this study is to identify the distinctive features and traits of downshifting, particularly in Russia, as reflected in sociological journals.

Keywords: *downshifting, social lift, domestic labor, free schedule, sociology of labor, life's strategy, wellbeing strategy, social mobility.*

Anna V. Soboleva – Cand. Sc. (Sociology), Associate Professor, Department of Branch and Applied Sociology, Nizhny Novgorod State University, Nizhny Novgorod, e-mail: ana1508@yandex.ru.

Elizaveta N. Ilyina – Master's in Sociology, Graduate student, Department of Branch and Applied Sociology, Nizhny Novgorod State University, Nizhny Novgorod, e-mail: ilynaelizaveta12@gmail.com.

Received 09.12.2024

Accepted 23.12.2024

Published 23.12.2024

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Вклад авторов равноценен.

Просьба ссылаться на эту статью в русскоязычных источниках следующим образом:

Соболева, А.В. Дауншифтинг как новая жизненная стратегия благополучия / А.В.Соболева, Е.Н.Ильина // Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки. – 2025. – № 1. – С. 166–178.

Please cite this article in English as:

Soboleva A.V., Ilyina E.N. Downshifting as new life's wellbeing strategy. *PNRPU Sociology and Economics Bulletin*, 2025, no. 1, pp. 166-178. (*In Russ.*).