

ЭКОПОТРЕБЛЕНИЕ

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СТИЛЕЖИЗНЕННЫЕ ПРАКТИКИ В  
УКРАИНСКОМ ОБЩЕСТВЕ  
(НА МАТЕРИАЛАХ КЕЙС-СТАДИ В г.КИЕВЕ)

Н. Ю. Зарицкая

В данной статье представлены результаты кейс-стади альтернативных стилежизненных практик частичных дауншифтеров в современном украинском обществе (на материалах интервью в г. Киеве). Частичный дауншифтинг исследуется на примере фриланса как одной из наиболее популярных стратегий перехода к альтернативным стилежизненным практикам. В данном контексте автор анализирует те проявления фриланса как стили жизни, которые были основаны на сознательном пересмотре ценностей и, как следствие, выражены через сокращение дохода, изменение соотношения рабочего и свободного времени, смену структуры потребления, смену социального окружения и пр. Результаты кейс-стади показывают, что основными причинами частичного дауншифтинга являются неудовлетворенность жизнью в целом и работой в частности, нехватка свободного времени на себя/семью, а также стремление к большей независимости. Такие альтернативные стилежизненные практики характеризуются «смешиванием» рабочего и свободного времени, сменой структуры рабочего дня, общим сокращением количества рабочего времени.

**Ключевые слова:** альтернативный стиль жизни, стилежизненные практики, добровольная мобильность, дауншифтинг, фриланс

ALTERNATIVE LIFESTYLE PRACTICES IN CONTEMPORARY  
UKRAINIAN SOCIETY  
(A CASE STUDY IN KYIV)

N. Zaritskaya

*This article presents findings of a case study of alternative partial downshifting lifestyle practices in contemporary Ukraine. It is based on materials of personal interviews conducted in the city of Kyiv. Partial downshifting stems from choice of a freelance job and appears as one of the most popular strategies of transition to alternative lifestyles. This transition is a deliberate choice based on revision of values, deliberate income reduction, decrease of working hours and increase of free time, changes in consumption patterns, and so on. Findings of the case study show that the main reasons of partial downshifting are dissatisfaction with one's life in general and his or her job in particular, lack of free time for oneself and family, and desire to be more independent.*

**Key words:** alternative lifestyles, lifestyle practices, voluntary mobility, downshifting, freelance

**Введение**

Динамичность современного общества способствует формированию новых стилежизненных практик. В течение нескольких последних десятилетий тенденция к добровольной смене жизненных стратегий становится все более популярной. Речь идет о стратегиях людей, которые

сознательно отказываются от высокого дохода, ответственности, достигнутого социального статуса и в корне меняют структуру своего потребления. Вместо этого они переходят на спокойную низкооплачиваемую работу, гибкий график или вовсе отказываются от трудовой занятости, посвящая себя саморазвитию, общению с близкими людьми и природой. Данные стили жизни разнообраз-

## ЭКОПОТРЕБЛЕНИЕ

ны в своих проявлениях и широко представлены в обществах западных стран. Однако в последнее время они начали распространяться и на постсоветском пространстве, в частности в Украине.

Подобные стилижизненные практики и связанные с ними потери престижа, карьеры, власти и дохода характеризуются переходом к потребительским моделям, отличным от доминирующих в современном украинском обществе. Обращение к таким практикам является результатом длительной индивидуальной рефлексии и трансформации системы ценностей. Трансформация происходит в направлении от материалистических к постматериалистическим ценностям (если следовать терминологии Р. Инглхарта). Изменения ценностных ориентаций определяют сдвиги в отношении к социальным институтам, индивидуальным достижениям, представлениям об эффективности и самостоятельности индивида [4, с. 10]. Стили жизни, которые формировались на основе материалистических ценностей, сменяются альтернативными стилижизненными практиками, которые направлены на пересмотр характера потребления. Альтернативные стили жизни позволяют индивидам по-новому расставить приоритеты между трудовой деятельностью, профессиональной реализацией и высоким доходом, с одной стороны, и личным комфортом и ценностями родственных связей и общения — с другой.

Новые стилижизненные практики, связанные с отказом от экономических благ и тем самым от материалистических ценностей [9, с. 623], приводят к изменениям в культуре потребления. В ее основе могут лежать существенные изменения в структуре потребления индивидов, так как их доход не только меняет свой источник или условия получения, но и сокращается, а следовательно, сокращаются и масштабы потребления. Ценности, на которых основываются альтернативные стили жизни, отличаются от ценностей, которые навязывает человеку общество потребления, и даже противостоят им. На первый план выходит самореализация, наполненная и осознанная жизнь, ценность семейных и дружеских связей, здоровый образ жизни, забота об окружающей среде и т.д.

К новым стилижизненным практикам относятся «дауншифтинг» (downshifting), «добровольная простота» (voluntary simplicity, simple living), «резкие изменения» (sea change), «медленная жизнь» (slow life), «фриганизм» (freeganism) и другие. Они находят свое отображение в работах таких западных исследователей, как Дж. Шор, А. Этциони, К. Гамильтон, М. Нельсон, Н. Леви, П. Тан, Р. С. Хэмптон, М. Зеестратен, Дж. Шреурс и др<sup>1</sup>. [9, 10, 13, 14, 15, 16, 17, 18]. Наиболее распространенным и универсальным в научном обиходе термином, описывающим эти практики, является именно «дауншифтинг».

**Дауншифтинг как альтернативные стилижизненные практики**

Мы анализируем дауншифтинг как альтернативные стилижизненные практики с точки зрения теории рационального выбора (подробнее о теориях см. [6]). В рамках этого подхода внимание обращено на социальные детерминанты, которые определяют стратегию индивида, выступающего активным актором. Основной целью индивида является реализация собственных осознанных предпочтений. В данном контексте дауншифтинг способствует поиску оптимального баланса между работой и свободным временем, фокусировке на жизненных целях, самореализации и построении отношений вместо всепоглощающего стремления к экономическому успеху [12, с. 69]. Одним из значимых аспектов дауншифтинга является позиция сознательного потребителя и активная практика альтернативных форм потребления. «Потребление в пределах дауншифтинга предполагает приобретение только необходимого вместо покупки товаров для личного удовольствия, это способ сосредоточить внимание на качестве потребления, а не на количестве» [14, с. 149].

Переход к альтернативным стилям жизни происходит за счет добровольной мобильности. Речь идет о сознательных изменениях повседневных практик, предпосылкой которых выступает переосмысление смысложизненных ценностей и которые на протяжении нескольких последних де-

## ЭКОПОТРЕБЛЕНИЕ

сятилетий формировались и продолжают формироваться в многообразии своих проявлений. «Дауншифтинг — это добровольные долгосрочные изменения в стиле жизни, основанные на уменьшении значимости доходов. Он определяется через соотношение «работа – жизнь» и может быть реализован несколькими способами» [11, с. 6].

Смена стиля жизни в первую очередь связана со значительными преобразованиями в сфере непосредственной занятости человека, поэтому типы изменений в структуре стилезиженных практик тесно сопряжены с трансформациями в профессиональной и трудовой деятельности. Чем глубже и основательнее данные преобразования в структуре занятости человека, тем кардинальнее он меняет свой привычный стиль жизни и переживает соответствующую ему ценностную систему координат. Мы выделяем две основные формы таких стилезиженных практик. Первая форма — «полный дауншифтинг», подразумевает резкие перемены стиля жизни и структуры потребления: прекращение работы в целом, смену характера занятости и места жительства. К такому варианту относится переезд в сельскую местность или в страну с более дешевыми условиями проживания, присоединение к экоселениям. Второй вариант — «частичный дауншифтинг», предполагает неполную смену привычного стиля жизни. Он ограничивается сокращением рабочих часов, введением более гибкого графика, переходом к фрилансу и т.д.

Фриланс в современном обществе становится все более популярной стратегией перехода к альтернативным стилезиженным практикам. Однако таковой стратегией он является лишь в случае, когда был осуществлен переход от полноценной трудовой нагрузки к фрилансовой с последующим сокращением дохода и соответствующим увеличением гибкости режима работы и свободного времени. Фрилансер — это независимый профессионал, который не входит в штат организаций и предоставляет свои услуги для различных компаний без заключения долгосрочных договоров [7]. Фриланс является разновидностью самостоятельной занятости. Фрилансеры самостоятельно организуют

свой труд, принимая решения по широкому кругу вопросов, при этом имея высокий уровень независимости и автономии в трудовой деятельности [7, с. 46]. Фриланс является весьма привлекательной, с точки зрения изменения структуры занятости, стратегией смены стиля жизни. Он позволяет без значительной потери предыдущего уровня дохода сформировать новый стиль жизни, где соотношение рабочего и свободного времени будет соответствовать ценностям, которые поддерживаются в пределах дауншифтинга.

### Методология исследования

Целью данной статьи является эмпирическая идентификация альтернативных стилезиженных практик (на примере частичного дауншифтинга) в украинском обществе. В статье представлены результаты кейс-стади украинских «частичных» дауншифтеров, а именно фрилансеров, которые реализовали добровольную стратегию перехода от полной занятости к режиму фриланса в связи с пересмотром ценностных ориентаций.

Исследование было проведено в сентябре-ноябре 2013 года методом интервью в городе Киеве. Всего было собрано 18 полуструктурированных лейтмотивных интервью, посвященных смене стиля жизни интервьюируемых и переходу на фриланс. Отбирались респонденты, которые осуществили описанный выше переход, являющийся следствием осознанного решения, не связанный с внешними объективными причинами (такими как собственная болезнь или болезнь близких, увольнение с работы, профессиональная нереализованность, декретный отпуск и т.д.), и проявляющийся в уменьшении дохода, изменении соотношения рабочего и свободного времени, изменении структуры потребления и т.д.

При наборе респондентов был применен метод «снежного кома» — первый респондент, соответствующий указанным критериям, рекомендовал следующих респондентов и так далее. Количество интервью было обусловлено принципом «теоретической насыщенности».

## ЭКОПОТРЕБЛЕНИЕ

## Результаты исследования

На основе полученных данных мы можем говорить о следующих особенностях и причинах частичного дауншифтинга как альтернативного стиля жизни, а также практиках, посредством которых он реализуется.

*Социальный портрет.* «Частичные дауншифтеры» в данном исследовании представлены следующими параметрами:

- мужчины (7) / женщины (11);
- молодежь в возрасте 24-35 лет;
- уровень образования: высшее;
- семейный статус: замужем/женат/живут вместе (4) и не замужем/не женат (14).

*Жизнь до смены стиля жизни.* Все респонденты получили образование в высших учебных заведениях Киева и успели поработать от 4 до 8 лет в коммерческих компаниях на средних и довольно высоких позициях. Например: «Я окончила Институт журналистики в университете Шевченко. И работала, наверное, начиная со второго курса... Я работала по специальности где-то около восьми лет – немного на радио, немного на телевидении» (Ж., 31 год, журналист).

Оценивая свое материальное положение до и после смены стиля жизни, респонденты отмечали снижение дохода после перехода на фриланс и, соответственно, ухудшение материального положения. Помимо открытого вопроса для оценки материального положения была предложена шкала от 1 до 5, где делению «1» соответствовало высказывание «у нас недостаточно денег для покупки продуктов», а «5» — высказывание «мы можем позволить себе купить действительно дорогие вещи (машина, дача, квартира)». Исходя из данной шкалы, средняя оценка до смены стиля жизни снизилась с 4,0 баллов до 3,5 баллов — после. «Доход снизился. Сейчас он снизился. Сейчас он реально снизился, ну, наверное, сразу вдвое» (М., 26 лет, HR-менеджер). «Я зарабатываю меньше по сравнению с такой стабильной работой, наверно» (Ж., 32 года, архитектор). В то же время уровень общей удовлетворенности жизнью после перехода на фриланс в соответствии с примененной шкалой от 1 до 10 (где

1 — это «полностью не удовлетворен(а)», а 10 — это «полностью удовлетворен(а)») повысился с 4,9 баллов до 7,9. «До этого, наверное, приблизительно «4», то есть пока еще ничего, но скоро все рухнет — вот, оно старое и никому не нужное. И сейчас это, наверное, ближе к «6», к «7», потому что все стало лучше, чем было» (Ж., 29 лет, веб-дизайнер).

Ценности измерялись с применением каталога альтернатив, предложенного в рамках мониторинга Института социологии НАН Украины в 2010 году<sup>2</sup>. Основой для операционализации послужила типология множественных миров Л. Болтански и Л. Тевено [1]. Каждому из приведенных авторами миров соответствуют определенные ценности. Так, «миру вдохновения» соответствуют ценности благодати, нонконформизма, способности к творчеству, «домашнему миру» — ценности уважения и репутации, «гражданскому миру» — ценность коллективного интереса, «миру мысли» — ценность популярности, «индустриальному миру» — ценность производства и эффективности, для «мира рынка» важна цена [1, с. 75 – 76]. Респондентам было предложено выбрать наиболее актуальные для них ценности до смены стиля жизни и после из приведенного ниже списка:

- семейное благополучие, дети;
- душевное спокойствие, согласие с самим собой, единение с природой;
- возможность жить ради собственного удовольствия;
- публичное признание своих заслуг;
- достижение высот профессиональной карьеры;
- материальное благополучие;
- реализация творческих задумок;
- большая любовь;
- быть современным, использовать новые технологии;
- демократическое развитие общества;
- социальная справедливость, гражданское согласие.

Сравнение наиболее актуализированных ценностей «до» и «после» перехода к фрилансу показывает снижение значимости ценностей, связанных с профессиональным и карьерным ро-

## ЭКОПОТРЕБЛЕНИЕ

стом, материальным благополучием и престижем, а именно таких ценностей, как «публичное признание своих заслуг», «возможность жить ради собственного удовольствия», «достижение высот профессиональной карьеры», «материальное благополучие» и «реализация творческих задумок». В то же время «после» смены стиля жизни наблюдается декларация большей актуализированности ценностей семьи, личных отношений и спокойствия, а именно — «семейное благополучие, дети», «большая любовь» и «душевное спокойствие, согласие с самим собой, единение с природой».

Фрилансеры акцентируют внимание на снижении первоочередности материального стимула в работе: денежное вознаграждение уходит на задний план, уступая первое место получению удовольствия от работы и жизни в целом. Одной из тенденций является готовность «жертвовать» прибылью проектов ради интереса/любопытства/удовольствия, которые приносит работа взамен приложенных усилий. *«Однозначно важнее, чтобы это было интересно — я всегда, если мне интересно и недостаточно денег, как-то продавливаю... буду работать, если у меня есть время и мне это интересно»* (Ж., 31 год, исследователь). Частичные дауншифтеры отмечают, что после смены стиля жизни для них стала характерной вовлеченность в благотворительную или волонтерскую деятельность. *«Благофест — благотворительный фестиваль, где продают сладости, выпечку и все вырученные деньги идут на благотворительность, детям. И я участвую, и буду продавать свою выпечку»* (Ж., 26 лет, журналист).

*Причины совершения смены стилей жизни.* Основными причинами являются неудовлетворенность жизнью в целом/работой/сферой деятельности, недостаток свободного времени на себя/семью, а также нежелание работать на кого-то, стремление к большей независимости. *«Мне не нравился формат работы. Потому что не могла распоряжаться своим временем... Вечером приходила домой усталая, в ужасном настроении, ругалась с мужем, ругалась с родителями. В общем, все было печально»* (Ж., 25 лет, PR-менеджер). *«Когда ты работаешь в офисе, то деньги есть, но тра-*

*тить их особо времени нет, разве что на одежду»* (Ж., 26 лет, дизайнер). В целом можно говорить о том, что независимость в поступках выступает одной из основных декларируемых ценностей, способствовавших дауншифтингу.

Смене стилей жизни сопутствует страх изменений — страх потерять стабильность в целом и, в частности, страх потерять стабильность дохода<sup>3</sup>. Одной из стратегий, которая призвана нивелировать опасения, связанные с потерей стабильности и неуверенностью в завтрашнем дне, являются стратегии «перестраховки». *«Нестабильность финансового потока — это само собой. Неуверенность в завтрашнем дне. Вдруг меня никто не захочет покупать и так далее»* (Ж., 27 лет, фотограф). Такими стратегиями выступают, например, добровольное медицинское страхование<sup>4</sup> или наличие «страховой суммы» — определенного количества денежных сбережений, которые накопили те, кто выбирает дауншифтинг.

*Механизмы изменения.* Одним из основных аспектов перехода к фрилансу в данном исследовании является сознательность этого решения. Его принятию, как правило, предшествует длительная подготовка и полное отсутствие спонтанности, решение принимается долго и тщательно. *«Я же говорю, что это было осознанное решение. Я думал об этом поступке, собирался совершить»* (М., 24 года, программист). Так как частичный дауншифтинг в данном случае осуществлялся в плоскости изменения режима профессиональной деятельности, то основной подготовительной практикой выступал заблаговременный поиск клиентов или работодателей для деятельности в рабочем поле фриланса. В данном контексте возможна как смена только формата (полный день на фриланс), так и кардинальное изменение сферы деятельности. Одной из вспомогательных практик, которая была призвана оптимизировать переход на фриланс, выступает прохождение тренингов/семинаров и т.д. *«Думала, что все, моя карьера закончилась, так я и буду «клепать» сайты до конца своих дней, никому не нужных. И вот приблизительно в таком паническом настроении мне попался тренинг по веб-дизайну и фрилансу»* (Ж., 29 лет, веб-дизайнер).

## ЭКОПОТРЕБЛЕНИЕ

*Адаптация.* Первая сложность, с которой сталкиваются фрилансеры, — это проблема самоорганизации, которая выступает обратной стороной стремления к независимости в поступках. Вокруг этой проблемы группируются трудности формирования графика и планирования, сложность организации рабочего места и т.д. «*Не очень было оборудовано рабочее место, было неудобно работать. Вплоть до того, что не было офисного стула, и я какое-то время в спартанских условиях сидела на табуретке с ноутбуком*» (Ж., 26 лет, журналист). Одним из решений, которое в той или иной мере применяют к своим повседневным практикам частичные дауншифтеры, является индивидуальное использование «общих» рабочих мест, или участие в коворкинге. «*Очень стимулирует, когда рядом работают люди... Я поехал в коворкинг «Startup Ukraine». Там провел хорошо время и поработал, и не поработал, и понял, что завтра я приеду опять*» (М., 27 лет, маркетолог). Данные стратегии выступают механизмом социальной включенности и часто продиктованы нехваткой постоянного (и ранее привычного) контакта с коллегами — недостаточным количеством «рабочего» общения, консультаций, оторванностью от рабочего процесса.

*Социальные связи.* Социальные связи и круг общения после перехода к альтернативным стилям жизни остаются неизменными — прослеживается стабильность социальных контактов. Со стороны близких друзей/знакомых, непосредственного партнера, как отмечалось в интервью, изменение стиля жизни встречает полное принятие и одобрение, хотя одновременно с этим со стороны родителей проявляется осуждение, связанное с утратой стабильности, социального статуса, отсутствием «трудовой книжки» как символа социальной защищенности. «*На самом деле во многом я обязана тому, что меня поддержал тогда мой молодой человек. Если бы не его поддержка, в первую очередь моральная...*» (Ж., 27 лет, визажист). «*Родители только год назад нормально начали воспринимать, перестали задавать вопросы — когда ты найдешь работу по специальности. Они воспринимали это*

*очень долго как какую-то несерьезность*» (Ж., 27 лет, фотограф). Довольно популярной является стратегия утаивания от родителей и старших родственников перехода к частичному дауншифтингу.

*Стилежизненные практики.* В основе характеристик стилежизненных практик лежат предложенные П. Бурдые [2, с. 109] показатели (сферы) стиля жизни.

1. Рабочее время и график работы. Наблюдается сокращение количества рабочего времени и одновременное увеличение эффективности работы. «*Продуктивность повышается. Ты сделал и потом можешь постфактум посмотреть реально, сколько часов ты потратил и сколько часов было на соцсети, развлечения, еще что-то. Улучшается качество работы*» (М., 27 лет, архитектор). Увеличивается ценность свободного времени, что является стимулом к более эффективной работе, так как количество времени на себя и своих близких напрямую зависит от умения себя организовать. Происходит смешивание рабочего и свободного времени — принципиально меняется структура рабочего дня.

2. Свободное время. Содержание практик досуга остается неизменным после смены стиля жизни, однако увеличивается количество путешествий (как по стране, так и зарубежных поездок). «*У меня за последние четыре года путешествий просто немерено, в принципе. И я в них провожу где-то в году до ста дней*» (М., 33 года, тренер по йоге). Отсутствие привязки к месту жительства и месту работы дает возможность фиксировать большую мобильность.

3. Потребление. Структура потребления претерпевает изменения, связанные, в первую очередь, с более осмысленной организацией трат, которая базируется на уменьшении дохода. Растет количество путешествий и других досуговых практик. «*Поездок стало больше, а так на еду меньше трат. Потому что, когда работаешь в офисе, то очень много идет на еду, постоянно обедаешь и вечером куда-то идешь есть*» (Ж., 26 лет, дизайнер). Одновременно сокращается потребление и вытекающие из него расходы, связанные с работой в режиме «полной» занятости: расходы на

## ЭКОПОТРЕБЛЕНИЕ

проезд на работу / с работы, расходы на питание на работе и т.д.

4. Политическая сфера. Для частичных дауншифтеров, у которых были взяты интервью, характерна низкая заинтересованность в политической жизни страны<sup>5</sup>. *«Новости читаю, но так, чтобы как-то быть вовлеченной, то нет. Несмотря на то, что я по специальности политолог, это осталось где-то далеко от меня»* (Ж., 25 лет, PR-менеджер). Политическая активность проявляется исключительно на уровне электоральной активности.

5. Религиозные взгляды. Фиксируется отсутствие религиозной активности и исключительно «формальная» принадлежность к конкретным конфессиям. *«Через религию очень много о людях можно узнать – я не принадлежу ни к какой. Меня крестили, я знаю. Я не религиозный человек»* (М., 26 лет, программист).

6. Здоровье. После смены стиля жизни фрилансеры, с которыми проводились интервью, указывают в основном на позитивные изменения: на улучшение состояния здоровья, самочувствия, настроения, появление ощущения спокойствия и равновесия. Частичные дауншифтеры подчеркивают в качестве позитивного фактора наличие времени и возможности для здорового питания, в частности для питания дома. *«Образ жизни стал здоровым, потому что у меня появилось больше времени для приготовления пищи, для ухода за собой. Это даже какие-то процедуры, потому что при полном рабочем дне я выделяла только выходные»* (Ж., 35 лет, хореограф). Появляется тенденция к более активным и регулярным занятиям спортом (как дома, так и в зале). *«Спорта стало больше, есть возможность нормально все делать, как хочу. Зал дома. Есть определенные тренировки, которые с друзьями делаем. Они по-своему происходят. Растяжки, гимнастика разная* (М., 27 лет, архитектор). Часто актуализируются практики йоги и вегетарианства.

В целом, в описанных изменениях стиля жизни отражаются ценностные сдвиги. В контексте этих сдвигов дауншифтеры позитивно рассматривают изменения практик, прежде всего потому,

что их выбор был осознанным и они были готовы к возможным сложностям, связанным с ним.

Обращаясь к опыту эмпирической идентификации дауншифтинга и соответствующих ему стилезиженных практик в других странах, в частности к исследованиям К. Гамильтона в Австралии и Великобритании, М. Зеестратен в Новой Зеландии, Дж. Шреурс в Нидерландах [10, 11, 16, 18], мы можем выявить наличие общих тенденций. Несмотря на то, что фокус нашего исследования был направлен на изучение именно частичного дауншифтинга, в основе перехода лежат такие же ценностные изменения: отказ от материалистических ценностей в пользу альтернативных ценностей. Механизмом перехода являются добровольные мобильности, а социальные детерминанты, обуславливающие смену стиля жизни, находятся в той же смысловой плоскости. Однако следует отметить, что частичный дауншифтинг основан на менее глубинных изменениях и, соответственно, является более «легкой» версией реализации стратегии перехода к альтернативным стилезиженным практикам. В частности, в рамках рассмотренной нами стратегии остается возможность при необходимости вернуться к первоначальному стилю жизни: в случае фрилансеров — к работе в режиме «полный день» с соответствующими ему повседневными практиками.

## Заключение

В данной статье представлены результаты кейс-стади, проведенного в г. Киеве, которое было направлено на изучение стилезиженных практик частичного дауншифтинга. Вариантом частичного дауншифтинга, к которому был обращен наш исследовательский интерес, выступил фриланс как стратегия перехода от полной трудовой занятости к деятельности с гибким графиком с сопутствующим сокращением дохода, изменением соотношения рабочего и свободного времени, сменой структуры потребления и пр.

Частичные дауншифтеры трансформируют свой стиль жизни за счет добровольных растянутых во времени перемен, которые возникают при

## ЭКОПОТРЕБЛЕНИЕ

переходе на фриланс, в результате чего доход дауншифтеров снижается, и они отмечают общее ухудшение своего материального положения. Однако в то же время уровень удовлетворенности жизнью после перехода на фриланс возрастает.

Основываясь на полученных данных, мы можем говорить о том, что данные изменения обусловлены снижением значимости ценностей, связанных с профессиональным и карьерным ростом, материальным благополучием и престижем, с одной стороны, и большей актуализированностью ценностей семьи, личных отношений и спокойствия, с другой стороны.

Альтернативные стилежизненные практики частичного дауншифтинга характеризуются «смешиванием» рабочего и свободного времени, сменной структуры рабочего дня, общим сокращением количества рабочего времени. В то же время содержательный компонент практик досуга остается практически неизменным, увеличивается только его количество. Структура потребления претерпевает изменения, связанные, в первую очередь, с более осмысленной организацией трат, которая базируется на сокращении доходов. После смены стиля жизни фрилансеры отмечают улучшение состояния здоровья: появляется возможность придерживаться здорового питания и более активно и регулярно заниматься спортом.

Социальными детерминантами смены стилежизненных практик для фрилансеров выступают неудовлетворенность жизнью в целом/работой/сферой деятельности, нехватка свободного времени на себя/семью, а также стремление к большей независимости. Решению о переходе к фрилансу предшествует длительная подготовка и полное отсутствие спонтанности — возможна как смена только формата (полный день на фриланс), так и кардинальное изменение сферы деятельности.

Хотя дауншифтинг и является инновационным социальным проявлением, а его проблематика только начинает входить в круг научных интересов отечественных исследователей, такие альтернативные стилежизненные практики уже достаточно распространены в западных обществах, и на сегодня прослеживаются тенденции их

распространения на постсоветском пространстве, что и актуализирует дальнейшее изучение этого явления.

## Литература

1. Болтански Л., Тевено Л. Социология критической способности // Журнал социологии и социальной антропологии. 2000. Т. 11. № 3. — С. 66 – 83.
2. Бурдые П. Социология политики. — М., 1993.
3. Заріцька Н.Ю. Дауншифтинг: український варіант // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки: Збірник наукових праць. — Київ: Логос, 2012. Вип. 15. — С. 59 – 66.
4. Инглхарт Р., Вельцель К. Модернизация, культурное изменение и демократия: последовательность человеческого развития. — М.: Новое изд-во, 2011.
5. Костенко Н.В. Смыслова сегментація соціуму // Смыслова морфологія соціуму / за ред. Н.В. Костенко. — К.: Інститут соціології НАН України, 2012. — С. 296 – 297.
6. Култыгин В.П. Теория рационального выбора – возникновение и современное состояние // Социологические исследования. 2004. № 1. — С. 27 – 36.
7. Стребков Д.А., Шевчук А.В. Фрилансеры на российском рынке труда // Социологические исследования. 2010. № 2. — С. 45 – 55.
8. Craig-Lees M., Hill C. Understanding Voluntary Simplifiers // Psychology & Marketing. 2002. № 19. — P. 187 – 210.
9. Etzioni A. Voluntary Simplicity: Characterization, Select Psychological Implications, and Societal Consequences // Journal of Economic Psychology. 1998. № 19. — P. 619 – 643.
10. Hamilton C., Breakpear C. Getting a Life. Understanding the Downshifting Phenomenon in Australia. — Discussion paper № 62. — The Australia Institute, 2004. [http://www.tai.org.au/documents/dp\\_fulltext/DP62.pdf](http://www.tai.org.au/documents/dp_fulltext/DP62.pdf)
11. Hamilton C., Mail E. Downshifting in Australia. A Sea-change in the Pursuit of Happiness. — Discussion paper № 50. — The Australia Institute, 2003. <https://www.tai.org.au/documents/downloads/DP50.pdf>
12. Juniu S. Downshifting: Regaining the Essence of Leisure // Journal of Leisure Research. 2000. Vol. 32. № 1. — P. 69-73.
13. Levy N. Downshifting and Meaning in Life // Ratio. 2005. № 18. — P. 176 – 189.
14. Nelson M.R., Paek H.J., Rademacher M.A., Paek H.-



ЭКОПОТРЕБЛЕНИЕ

J. Downshifting Consumer — Upshifting Citizen? An Examination of a Local Freecycle Community // The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science. 2007. № 611. — P. 141 – 156.

15. Schor J.B. Voluntary Downshifting in the 1990s // Power, Employment, and Accumulation: Social Structures in Economic Theory and Practice. / Ed. by Stanford J., Taylor L. & E. Houston. — N.Y.: M. E. Sharpe, 2003. — P. 66 – 79.

16. Schreurs J. Living with Less: Prospects for Sustainability. Ph.D. Dissertation. — Maastricht University, 2010. <http://arno.unimaas.nl/show.cgi?fid=20857>

17. Tan Ph. Leaving the Rat Race to Get a Life: A Study of Midlife Career Downshifting. Ph.D. Dissertation. — Melbourne: Swinburne University of Technology, 2000.

18. Zeestraten J. Strolling to the Beat of Another Drum: Living the «Slow Life». — M. Appl. Sc. Thesis. — Canterbury, New Zealand: Lincoln University, 2008. [https://researcharchive.lincoln.ac.nz/bitstream/10182/833/3/Zeestraten\\_M.Appl.Sc.pdf](https://researcharchive.lincoln.ac.nz/bitstream/10182/833/3/Zeestraten_M.Appl.Sc.pdf).

Примечания

1. Подробнее о дауншифтинге в работах западных исследователей см. в [3]
2. Подробнее о каталоге альтернатив для измерения ценностей см. в [5].
3. Стоит отметить, что переход на фриланс переводит индивидов в класс прекариата, оставляя без постоянной занятости, финансовой стабильности, социальных гарантий, которые могла бы дать постоянная работа, и т.п.
4. На территории Украины медицинское страхование не является обязательным и совершается только на добровольной и платной основе в частном порядке.
5. Интервью были проведены до социально-политических событий в ноябре-марте 2013-2014 гг. в Украине.

Список информантов

	Пол	Возраст	Уровень образования	Род занятий
1	Ж	29	Высшее	Веб-дизайнер
2	М	24	Высшее	Программист
3	Ж	26	Высшее	Журналист
4	М	27	Высшее	Архитектор
5	М	33	Высшее	Тренер по йоге
6	Ж	27	Высшее	Фотограф
7	Ж	32	Высшее	Архитектор
8	Ж	31	Высшее	Исследователь
9	Ж	27	Высшее	Визажист
10	Ж	25	Высшее	PR-менеджер
11	Ж	26	Высшее	Дизайнер
12	М	28	Высшее	Страховой агент
13	Ж	26	Высшее	Копирайтер
14	М	26	Высшее	Программист
15	М	27	Высшее	Маркетолог
16	Ж	31	Высшее	Журналист
17	М	26	Высшее	HR-менеджер
18	Ж	35	Высшее	Хореограф