

А.А. Яковлева

## ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЙ РЕТРЕТИЗМ: АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ В ОБЩЕСТВЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ

*Предметом статьи является один из современных социальных феноменов — потребительский ретретизм, или «уход» от стиля жизни, считающегося «нормальным» в обществе потребления. На основе анализа западных и отечественных публикаций представлены содержание, мотивы, механизмы потребительского ретретизма, а также основные характеристики ассоциированного с ним стиля повседневной жизни. Предложена модель формирования такого стиля жизни, учитывающая как его поведенческую, так и концептуально-идеологическую стороны. Положения статьи проиллюстрированы данными собственного исследования случаев потребительского ретретизма на постсоветском пространстве (Россия, Украина).*

**Ключевые слова:** *потребительский ретретизм, стиль жизни, дауншифтинг, «простая жизнь», потребительское общество, девиантность.*

**Key words:** *consumer retreatism, lifestyle, downshifting, “simple living”, consumer society, deviance.*

В последние два-три десятилетия сначала в западных странах, а позже и на постсоветском пространстве некоторое распространение получили формы повседневного жизненного стиля, характеризующиеся разной степенью «ухода» от потребительского общества. Условно их можно назвать потребительским ретретизмом (от *англ.* retreat — отступление, отход).

### **Потребительский ретретизм как объект социологического анализа**

**Обзор понятий.** Потребительский ретретизм следует рассматривать двояко. С одной стороны, это процесс изменения повседневного жизненного стиля, мотивированный нежеланием соответствовать нормам и реализовывать жизненные стратегии, считающиеся «нормальными» в обществе потребления. С другой стороны, это *стиль повседневной жизни*, альтернативный или девиантный для потребительского общества.

Мы исходим из определения «стиля жизни» (*англ.* life style) как совокупности образцов поведения, выработанных в соответствии с биологическими, эмоциональными и общественными потребностями индивида или группы и ориентированных на повседневную жизнь. Эта категория охватывает организацию рабочего и свободного времени, занятия вне сферы труда, устройство быта, ценностные предпочтения, вкусы и пр. В этом контексте потребительский ретритизм описывается двумя основными понятиями — «добровольная простота» и «дауншифтинг».

«Добровольная простота» (*англ.* voluntary simplicity), или «простая жизнь» (*англ.* simple living) определяется как отказ от материалистических принципов жизни. Несмотря на глубокие историко-философские корни самой этой идеи, в современном значении термин был впервые использован во второй половине 1930-х Р. Греггом (Gregg 1997), а широкую популярность получил в начале 1980-х благодаря Д. Элгину, описавшему случаи «внешне простой, но внутренне богатой жизни» в современных США (Elgin 1981).

Новый взгляд на феномен появился во второй половине 1990-х гг. С легкой руки Нью-Йоркского Института изучения трендов снижение уровня и упрощение характера потребления начали связывать с экономическим кризисом (т. н. «недобровольная / вынужденная простота») (Involuntary Simplicity 1996). Этот подход находит отражение и в постсоветской действительности: так, участники русскоязычного сообщества последователей «добровольной простоты» (<http://simple-life-ru.livejournal.com>) называли себя «беспонтовцами» и минимизировали расходы не только из идеологических соображений, но и вследствие экономической нестабильности.

Термин «дауншифтинг» (от *англ.* downshift — включать пониженную передачу) в общих чертах обозначает добровольное долгосрочное изменение стиля повседневной жизни, связанное с существенным снижением доходов и потребления (Hamilton, Mail 2003: vii). Он может проявляться в смене жизненных приоритетов, изменении трудовой занятости, отказе от некоторых привычек (в первую очередь, в сфере потребления), социально-географической мобильности и т. д.

Считается, что само понятие «дауншифтинг» появилось к середине 1990-х гг., но до сих пор, как показал К. Гамильтон, оно имеет множество различных смыслов. Одни авторы подчеркивали усиление личного контроля в своей повседневной жизни за счет минимизации потребления. Другие акцентировали внимание на снижении рабочей активности (так называемый карьерный дауншифтинг) и концентрации на саморазвитии. Некоторые даже считали его лишь демонстративным отказом от некоторых потребительских товаров и услуг, считающихся роскошью (Ibid: 6-8).

В одной из немногочисленных российских публикаций дауншифтинг определен как «индивидуальное поведение, связанное с осознанным отказом от успешной, но полной стрессов работы (с соответствующим понижением дохода и социального статуса), в пользу более спокойной жизни, позволяющей реализовать собственные мечты» (Мерзлякова 2008: 34).

В различных научных традициях сложились и некоторые специфические понятия. Так, для обозначения жизненной идеологии, расходящейся с общепринятыми нормами и ценностями общества потребления, некоторые американские исследователи использовали понятия «культурное созидание» (*англ.* cultural creative) (Ray, Anderson 2000) и «движение культурных помех» (*англ.* cultural jammer movement) (Cherrier 2009). В Австралии широкое распространение получил термин «кардинальное изменение» (*англ.* sea change), означающий отказ от городской жизни в пользу «простой жизни» в сельских прибрежных районах.

На постсоветском пространстве термин «дауншифтинг» появился в середине 2000-х гг. Участники тематических сетевых сообществ пытались перевести его или подобрать удачный русскоязычный аналог. В результате лингвистических поисков и идеологических споров появилось понятие «ушельство».

**Распространенность.** Результаты западных исследований показывают, что в развитом обществе потребления доля потребительских ретретистов достигает четверти взрослого населения. Например, на рубеже 1990-2000-х гг. четверть взрослых американцев придерживались в своей жизни норм и взглядов, расходящихся с идеологией потребительского общества (Ray, Anderson 2000). Австралийское национальное исследование показало: 23 % людей в возрасте 30–59 лет в течение предшествовавших десяти лет добровольно предприняли такие долгосрочные изменения в собственной жизни, которые привели к снижению их дохода (Hamilton, Mail 2003: 13-14). В Великобритании доля таких людей составила 25 % (Hamilton 2003: 11-12).

Распространенность потребительского ретретизма на постсоветском пространстве неизвестна. В. Мерзлякова рассматривала некоторое усиление ценности семьи, личностной реализации и свободы как косвенный индикатор актуализации идеи дауншифтинга (Мерзлякова 2008: 41-42). Другой российский автор связывал дауншифтинг с социальной мобильностью и материальными возможностями среднего класса в западных странах, чего он не находил в современной России (Запольских 2009).

Неоспоримым фактом является наличие виртуального русскоязычного сообщества сочувствующих потребительскому ретретизму в различных формах его проявления. По данным на осень 2011 г., в сообществе дауншифтеров в Живом журнале (<http://ru-downshift.livejournal.com>) состояло около 1300 активных участников и читателей, а в других тематических сообществах («ушельцы» — <http://usheltzy.livejournal.com>, «беспонтовцы» — <http://simple-life-ru.livejournal.com>, «экопоселенцы» — <http://eco-digest.livejournal.com>) — около 200–300. Существовало также некоторое количество достаточно популярных блогов, описывающих личный опыт изменения стиля жизни в сторону потребительского ретретизма\*.

Несомненно, указанные цифры никоим образом не репрезентируют распространенность потребительского ретретизма. Даже поверхностный анализ

---

\* Напр.: <http://mustafaibrahim.ru/>, <http://desinly.livejournal.com>, <http://connvalia.livejournal.com/>, <http://usadba-cool.livejournal.com/>, <http://www.kubyshev.com/>, <http://www.pomeshnik.ru/> и др.

показал: значительная часть этих людей лишь интересовались проблемой, не желая реализовать или планировали «уход» от потребительского стиля жизни. Очевидно одно: в России и других постсоветских странах есть случаи потребительского ретретизма, характеризующиеся различной степенью «ухода» от норм, ценностей и стиля жизни общества потребления.

### **Потребительский ретретизм как процесс изменения стиля жизни**

**Схема формирования.** Размышления западных и отечественных авторов при упорядочивании широкого спектра различных понятий и разработке схемы процесса потребительского ретретизма, как правило, следовали одним из двух путей.

Одни авторы при рассмотрении различных форм потребительского ретретизма, прежде всего, дауншифтинга, во главу угла ставили его поведенческие проявления. Так, например, Ф. Тэн схематично описала карьерный дауншифтинг как психологический процесс принятия решения (Tan 2000: 176–177). К. Гамильтон подчеркнул важность внешних влияний на этот процесс и, соответственно, дополнил схему (Hamilton, Mail 2003: 11–12).

В. Мерзлякова выделила два типа дауншифтинга — «легкий» (не требует полного изменения уклада жизни и разрыва с социальным окружением) и «глубокий» (радикальное изменение жизненного стиля). Им соответствовали четыре сценария дауншифтинга: смена места жительства, смена рода деятельности, перераспределение свободного и рабочего времени за счет повышения свободы принятия решений, «планирование побега» или ощущение необходимости изменений (Мерзлякова 2008: 38). На наш взгляд, на практике достаточно сложно уловить грань между «легким» и «глубоким» дауншифтингом, а выделенные сценарии могут рассматриваться как последовательные этапы дауншифтинга.

Другие авторы в качестве отправной точки брали концептуально-идеологическую составляющую ретретистского стиля жизни.

Например, для Э. Этциони базовой является категория «добровольная простота», которая может проявляться с различной интенсивностью — от наименьшей в случае дауншифтинга (здесь — отказ от некоторых потребительских товаров) до наибольшей — при корректировке повседневной жизни, например, в связи с переездом в менее богатый и урбанизированный регион (Etzioni 2004).

Дж. Цистратен описала реализацию «простой жизни», указала на важность мотивации и поддержки извне (как в прошлом опыте индивида, так и в текущей жизни), а также собственных представлений о том, что именно вкладывается в эту идею (Zeestraten 2008: 11–12, 98–100).

По нашему мнению, принципиальное значение имеет сочетанное рассмотрение двух оснований (проявлений) потребительского ретретизма. Так, его ценностно-нормативная (или идеологическая, концептуальная) сторона может быть описана понятием «добровольная простота», а поведенческая (практическая) — понятиями «дауншифтинг» и «мобильность».

Исходя из этого, процесс формирования потребительского ретретизма можно представить следующим образом (см. рис. 1). Мотивация потребительского ретретизма формируется на основании внутренней неудовлетворенности

жизненной ситуацией, опосредованной внешними факторами (прежде всего, социально-экономическими) и личностными особенностями. Далее начинается подготовительная фаза, включающая сбор информации, поиск ресурсов и поддержки (в том числе, в виртуальных сообществах).

При положительном стечении обстоятельств наступает фаза принятия решения. Это — своеобразная точка бифуркации, после которой стиль жизни начинает необратимо изменяться с той или иной интенсивностью.

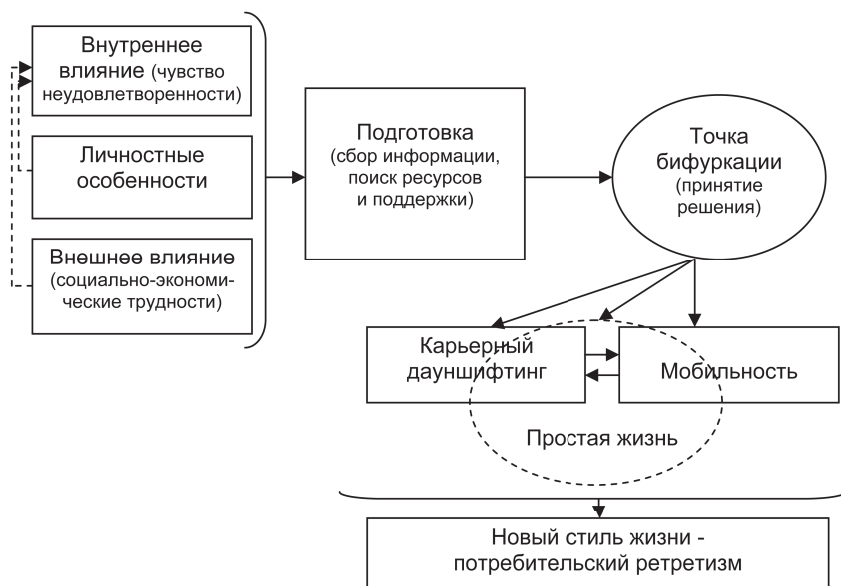


Рис. 1 Модель формирования потребительского ретретизма

Мы выделяем три сценария формирования потребительского ретретизма. Первый начинается с карьерного дауншифтинга (добровольное понижение должности, переход на фриланс\* или в другую сферу деятельности); второй — с социально-географической мобильности (смена места жительства на менее престижное, менее урбанизированное). Причем эти сценарии могут реализовываться как одновременно, так и в любых сочетаниях или последовательно, и оба способствуют формированию добровольной простоты в повседневной жизни.

Для третьего сценария характерно следование от ценностно-концептуального основания к изменению поведения. Так, стремление к реализации идеи добровольной простоты в повседневной жизни приводит к коррекции потребительского поведения, которая, в свою очередь, может стать основанием для принятия решения о снижении дохода (карьерный дауншифтинг) или мобиль-

\* Фриланс (от *англ.* free-lance) — выполнение работ на внештатных должностях, как правило, на удаленной основе, для различных работодателей без заключения долгосрочных трудовых договоров.

ности (переезд в условия, где легче придерживаться концепции «простой жизни»).

**Мотивы.** Западные исследования выделяют устойчивый набор мотивов потребительского ретретизма, что нашло подтверждение и в нашем исследовании\*.

Первая группа мотивов связана с неудовлетворенностью качеством и ускоренным темпом современной жизни. Дж. Цистратен выделяла это в качестве ключевой мотивации изменения стиля жизни (Zeestraten 2008: 102-103). К. Гамильтон показал, что чаще всего речь идет о стремлении получить большее удовлетворение от жизни путем ухода от доминирования работы и карьеры (Hamilton, Mail 2003: 8-9, 20-21).

Подобную мотивацию иллюстрируют и наши данные. Так, супруги В. с годами начали острее ощущать перенаселенность и транспортные проблемы города. Для Р. стимулом изменения жизненного стиля стала мечта заняться кайтингом\*\*, а ритм и реалии современной жизни не позволяли ей этого сделать в течение пяти лет.

Вторая группа мотивов связана с вопросами экологии. Э. Черрир связывала их с концепцией глобального общества «риска», страхом исчерпания природных ресурсов и экологической катастрофы в результате промышленного перепроизводства, загрязнения окружающей среды, парникового эффекта и т.д. (Cherrier 2009). Сходные данные представляли и другие авторы (Bekin et al 2007).

В нашем исследовании иллюстрацией этой позиции является случай С., который поддерживал идею уязвимости и скорого краха современной технократической цивилизации и, как следствие, общества потребления и городского образа жизни. Поэтому он стремился минимизировать зависимость от «положительных факторов» потребительского общества — «подвоз продуктов в мага-

---

\* Исследование случаев потребительского ретретизма на постсоветском пространстве (Россия, Украина) было проведено в 2011 г. в рамках проекта сектора социологии девиантности и социального контроля Социологического института РАН «Девиантогенные эффекты потребительской культуры». Объектом эмпирического анализа были нарративы, представляющие опыт и повседневную жизнь людей, реализовавших потребительский ретретизм. Всего было проанализировано четыре случая: (1) супруги В. 36 лет и 28 лет в 2006 г. уехали из Киева на постоянное место жительства в украинское село; (2) С. 29 лет со своей семьей уехал из Киева в небольшое село в отдаленной области Украины весной 2004 г.; (3) Р. 28 лет в 2009 г. оставила успешную карьеру в Москве и уехала во вьетнамскую деревню М.-Н., чтобы иметь возможность заниматься своим хобби; (4) московский предприниматель Л. в 2001 г. получил от властей Калужской области несколько десятков гектаров заброшенных земель и организовал экологическое поселение, в котором к 2011 г. постоянно проживало около 40 семей. Полный анализ эмпирических данных представлен в (Яковлева 2011).

\*\* Кайтсерфинг или кайтинг (от *англ.* kite — воздушный змей) — популярный вид спорта, основой которого является движение под действием силы тяги, развиваемой удерживаемым и управляемым спортсменом воздушным змеем (кайтом).

зины, вода в водопроводе, электричество в проводах, тепло в батареях, бензин на заправках, вывоз мусора» и т.д.

Факторами, усиливающими мотивацию, являются идеализация «другой» жизни, личностные особенности и внешние обстоятельства (в первую очередь, социально-экономические проблемы). Например, в случае супругов В. дополнительным фактором была слабая надежда на улучшение жилищных условий. Они мечтали об «идеальной жизни» в деревне, представление о которой сложилось у них в детстве («живописная природа, простор, чистый воздух, тишина, доброжелательные люди»). Жители экопоселения также стремились к «простым и естественным ценностям — свежий воздух, чистая вода, живая природа, тишина», которые в обществе потребления имеют повышенную ценность (Бодрийяр 2006: 60–65).

Что касается личностных особенностей, для героев нашего исследования были характерны внесистемные, антикорпоративные ценности. Так, Р., несмотря на успешную карьеру, называла себя «личностью неструктурной, неофисной, несистемной». Супруга В. также отказывалась быть «винтиком в какой бы то ни было системе».

**Механизмы.** Механизмы потребительского ретретизма включают в себя карьерный дауншифтинг и социально-географическую мобильность, а также изменение потребительского поведения и повседневных практик, основанное на идее «простой жизни».

Под *карьерным дауншифтингом* понимается, прежде всего, замедление или оставление профессиональной карьеры. По данным Ф. Тэн, оно может заключаться в снижении количества рабочих часов, переходе на другую должность или на волонтерские позиции (Тан 2000: 159). Сходные данные получил и К. Гамильтон в рамках исследований в Австралии и Великобритании (Hamilton, Mail 2003: 18–21; Hamilton 2003: 17–19).

С общепринятой точки зрения, герои нашего исследования были успешными людьми — жили в столичных городах, получили престижное образование (экономика, юриспруденция, информационные технологии) и работали на ведущих должностях в крупных компаниях. На фоне интенсификации трудовой сферы (Гладарев, Цинман 2007: 67–68) и повышения значимости карьеры и материального благополучия (Проблемы... 2006; Трудовые... 2009), карьерный дауншифтинг является девиацией. Он присутствовал во всех проанализированных случаях. Супруг В. перешел на фриланс, С. посвятил себя ведению деревенского хозяйства, Р. несколько раз меняла сферу занятости и, в конце концов, стала инструктором по кайтсерфингу. Жители экопоселения практиковали разнообразную индивидуальную занятость и участвовали в коммерческой деятельности поселения.

Различные виды *социально-географической мобильности* хорошо иллюстрируют данные Ф. Тэн: ее информанты переезжали в меньшее по площади и более дешевое жилье, из города в сельскую местность, а также практиковали коммунальное проживание (Тан 2000: 159).

Все герои нашего исследования также предприняли мобильность в направлениях, противоположных общепринятым (из мегаполиса — в сельскую мест-

ность, из общества потребления — в общество с традиционной культурой или из страны с развитой или переходной экономикой — в страну с развивающейся экономикой). Для этого им потребовалось от нескольких месяцев до нескольких лет. В случае супругов В. с момента начала планирования до переезда в деревню прошло около 3-х лет, в случае С. — около 2,5 лет. Р. изменила образ жизни быстрее: с момента первого посещения М.-Н. в качестве туристки до покупки авиабилета в один конец прошло около полугода.

Что касается *изменения потребительского поведения и повседневных практик* («простая жизнь»), он представлен далее в рамках анализа потребительского ретретизма как стиля жизни, являющегося альтернативным или девиантным для общества потребления.

### **Потребительский ретретизм как стиль жизни**

Особенности профессионального труда и организации рабочего времени как аспекты потребительского ретретизма были рассмотрены ранее в контексте карьерного дауншифтинга. Охарактеризуем более подробно особенности быта, свободного времени и некоторых других повседневных практик.

Супруги В. не только полностью сохранили автономный быт, характерный для среднего класса (Гладарев, Цинман 2007: 68), но и воссоздали в деревенском доме привычный для жителя мегаполиса комфорт. С., напротив, отказался почти от всех достижений современного образа жизни (за исключением электрического освещения).

В условиях технологичности современного быта теряются простейшие навыки, ранее составлявшие базу повседневной хозяйственной деятельности (Гладарев 2006: 13). С. принципиально не использовал бытовую технику, а супруги В., напротив, не мыслили свой быт без «технологических помощников». Жители экопоселения занимали промежуточную позицию, преломив возможности современной техники через идею заботы об экологии.

Что касается информационных технологий, все герои в большей или меньшей степени являлись пользователями компьютера, сети Интернет, мобильной связи.

Снижение потребления и бережливость в повседневной жизни, а также упрощение пищевого поведения являются стандартными практиками добровольной простоты (Shaw, Newholm 2002; Cherrier 2009; Zeestraten 2008). Если С. и жители экопоселения жили полностью за счет натурального хозяйства и собирательства, то для супругов В. питание носило экспериментальный характер. Пищевые практики варьировали от строгого вегетарианства и сыроедения (жители экопоселения) до практически полного сохранения использования *«продуктов в одноразовых пакетах»* (супруги В.).

Взаимоотношения героев с финансами были обусловлены их ведущей мотивацией ретретизма и условиями жизнедеятельности. Если в случае В. (источник дохода — удаленная работа) средства активно тратились на жизнеобеспечение, то С. организовал жизнь так, что *«денег не требовалось совсем»*. Жители экопоселения тратили денежные средства вне поселения, а внутри использовали взаимопомощь и бартер.



Усиление ценности здоровья и саморазвития в обществе потребления способствует развитию разнообразных услуг. В противовес этому потребительские ретретики практиковали «домашнюю» медицину и обучение (С., экопоселенцы).

Еще одна особенность современного общества — это широкие возможности досуга (Понукалина 2009) на фоне нехватки свободного времени и отсутствия хобби (Россияне... 2007). После перехода к ретретистскому стилю жизни досуговые практики героев стали более избирательными и замкнулись на ближайшее социальное окружение, активно развивалась творческая самореализация.

### Заключение

Потребительский ретретизм правомерно рассматривать как девиантный или нонконформистский, альтернативный принятому в обществе потребления стиль жизни. Невозможно говорить о типологизации этого социального явления на постсоветском пространстве: спектр индивидуальных повседневных практик чрезвычайно широк, а их устойчивые формы, скорректированные с учетом социально-экономических и культурных особенностей, еще только начинают складываться.

Попытка дать объективную характеристику потребительского ретретизма как социального явления осложняется его тенденциозностью. Вопрос о его конструктивности / деструктивности также пока остается открытым: на одной чаше весов — маргинальность и исключенность тех, кто практикует такой стиль жизни; на другой — повышение качества жизни и потенциальная возможность преодоления социально-экономического неравенства.

Перспективы развития потребительского ретретизма неоднозначны: опыт западных стран показывает, что и эта сфера может быть сильно коммерциализирована. Наблюдение за дальнейшими тенденциями развития этого феномена достойно внимания современных академических и прикладных исследователей.

### Литература

*Бодрийяр Ж.* Общество потребления. Его мифы и структуры. М.: Республика; Культурная революция, 2006.

*Гладарев Б.* Стратификационная модель общества потребления (интерпретируя Бруно Латура и Жана Бодрийяра) // Беспредельная социология. СПб.: ЦНСИ, 2006. С. 97–114.

*Гладарев Б., Цинман Ж.* Потребительские стили петербургского среднего класса: из экономики дефицита к новому быту // Экономическая социология. 2007. Т. 8. № 3. С. 61–81.

*Запольских Г.А.* Дауншифтинг как социокультурный феномен современного общества // Потребление как коммуникация — 2009: Материалы 5 международной конференции, 26–27 июня 2009 г. / Под ред. В.И. Ильина, В.В. Козловского. СПб.: Интерсоцис, 2009. С.75–77.

*Мерзлякова В.* Альтернативные модели успешности в современной культуре: дауншифтинг // Вестник общественного мнения. 2008. № 4 (96). С. 33–41.

*Понукалина О.В.* Досуг в обществе массового потребления: концептуальные рамки исследования // Известия Саратовского университета. Сер. Социология. Политология. 2009. Т. 9. Вып. 1. С. 23–27.

Проблемы и жизненные планы россиян // Фонд «Общественное мнение». База данных ФОМ. 2006]. [[http://bd.fom.ru/report/cat/socium/val\\_/dd064625](http://bd.fom.ru/report/cat/socium/val_/dd064625)] (дата обращения: 29.09.11).

Россияне о своем свободном времени // Фонд «Общественное мнение». База данных ФОМ. 2007. [[http://bd.fom.ru/report/cat/job\\_and\\_leis/d072424](http://bd.fom.ru/report/cat/job_and_leis/d072424)] (дата обращения: 29.09.11).

Трудовые стратегии россиян // Фонд «Общественное мнение». База данных ФОМ. 2009. [<http://bd.fom.ru/pdf/d40trstrat.pdf>] (дата обращения: 29.09.11).

*Яковлева А.А.* Ретретизм в обществе потребления // Петербургская социология сегодня: Сборник научных трудов Социологического Института РАН. СПб: Нестор-История, 2011. С. 215–235.

*Bekin C., Szmigin I., Carrigan M.* Communally Living the Positive Alternative // Brunel University Research Archive. London, 2007. [<http://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/1447/3/bekin-szmigin-carrigan-2007-1.pdf>] (дата обращения: 07.10.11).

*Cherrier H.* Anti-Consumption Discourses and Consumer Resistant-Identities // Journal of Business Research. 2009. Vol. 62 (2). P. 183–190.

*Elgin D.* Voluntary simplicity: Toward a way of life that is outwardly simple, inwardly rich. New York: Quill, 1981.

*Etzioni A.* The Post Affluent Society // Review of Social Economy. 2004. Vol. LXII. No 3. P. 409–411.

*Gregg R.B.* The Value of Voluntary Simplicity // Soil and Health Library. Mosman, 1997. [<http://www.soilandhealth.org/03sov/0304spiritpsych/030409simplicity/Simplicity-Frame.html>] (дата обращения: 28.09.11).

*Hamilton C.* Downshifting in Britain: A sea change in the pursuit of happiness. Discussion Paper. The Australia Institute. 2003. No 58.

*Hamilton C., Mail E.* Downshifting in Australia: A sea change in the pursuit of happiness. Discussion Paper. The Australia Institute. 2003. No 50.

Involuntary Simplicity // The Trends Journal. 1996. [<http://www.trendsresearch.com/predictions/invol-simplicity.pdf>] (дата обращения: 28.09.11).

*Ray P., Anderson S.* The Cultural Creatives. New York: Harmony Books, 2000.

*Shaw D., Newholm T.* Voluntary Simplicity and the Ethics of Consumption // Psychology & Marketing. 2002. Vol. 19 (2). P. 167–185.

*Tan Ph.* Leaving the rat race to get a life: a study of midlife career downshifting. Melbourne: Swinburne University of Technology, 2000.

*Zeestraten J.* Strolling to the beat of another drum: Living the “Slow Life” (M. Appl. Sc. thesis) // The Research Archive. Canterbury, New Zealand: Lincoln University, 2008. [[http://researcharchive.lincoln.ac.nz/dspace/bitstream/10182/833/3/Zeestraten\\_M\\_Apl.Sc.pdf](http://researcharchive.lincoln.ac.nz/dspace/bitstream/10182/833/3/Zeestraten_M_Apl.Sc.pdf)] (дата обращения: 15.08.11).