

**Філософія**

**УДК: 141 + 165**

**DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18397275>**

**Цифрова людина vs дауншифтинг: до історії духовних пошуків  
фундаментальних основ існування**

**Добролюбська Юлія Андріївна,**  
доктор філософський наук, професор,  
професор кафедри всесвітньої історії та методики її навчання  
ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
м. Одеса, Україна, <https://orcid.org/0000-0002-3564-854X>

**Прийнято: 13.01.2026 | Опубліковано: 28.01.2026**

*Анотація.* У статті розглядається виникнення ідеї дауншифтингу у контексті протистояння цифровізації та цифровій людині в межах загальної філософської проблеми взаємодії природи та цивілізації. Акцент робиться на виявленні причин протиставлення природного та соціального світу. Дослідження включає порівняння релігійного обґрунтування віддалення від світу та філософської позиції про користь усамітнення. Аналізуються вчення римських стоїків, теорія Ж. Ж. Руссо, практичний проект Г. Торо, що висувують ідею дауншифтингу як реакцію у відповідь на порушення суспільної комунікації. Моральний аспект пропонується як пріоритетний варіант при розгляді цієї проблеми.

Метою статті є виявлення причин протиставлення природного та соціального світу у контексті протистояння цифрової людини та практик

дауншифтингу. В якості гіпотези протистояння природи та цивілізації можна розглядати через моральну проблематику індивіда, який сприймає посилення соціального тиску як загрозу особистісної реалізації.

*Завдання:* розкрити процес трансформації уявлень про практик відходу від світу у контексті цифрової ідентичності сучасної людини; дослідити проблему дауншифтингу як соціального явища; визначити моральний аспект та сутність протистояння у кризові періоду історії.

*Вирішенню сформульованих мети і завдань сприяло використання наступних наукових методів:* метод аналізу і синтезу, метод історико-порівняльного аналізу, феноменологічний метод (було застосовано у питанні щодо визначення понять дауншифтингу та цифрової людини), системний науковий підхід (дозволив розглянути протистояння цифровізації як середовищу існування людини).

У висновках зазначено, що аналіз філософських теорій, пов'язаних із пошуком альтернативної моделі існування, дозволяє зробити такі висновки. Протистояння природи та цивілізації можна розглядати через моральну проблематику індивіда, який сприймає посилення соціального тиску як загрозу особистісної реалізації. Кризові періоди історії, що характеризуються порушенням морального устрою, формалізацією людських відносин, втратою загально значимих цілей, сприяють появі форм дистанціювання індивіда від соціальної системи, однією з яких є дауншифтинг, що дозволяє звільнитися від негативного впливу цивілізації в обличчі соціальних інститутів. За допомогою історичних та філософських аналогій можна обґрунтувати становище: розрив з цивілізованим простором – наслідок недосконалості механізму суспільних зв'язків, що допускає брехню, лицемірство, жадібність як поведінкові пріоритети. Дауншифтинг як спосіб життя містить потенціал моральних трансформацій на особистісному рівні, різко протиставляючи себе цифровій людині нашого часу.

**Ключові слова:** *цифрова людина, природний світ, дауншифтинг, людина метамодерну, соціальна комунікація, духовні пошуки, цифрова антропологія.*

## **Homo Digitalis vs Downshifting: Toward the History of Spiritual Searches for the Fundamental Basis of Existence**

**Yulia Dobrolyubska,**

Doctor of Sciences in Philosophy, Full Professor,  
Professor of the Department of World History and its Teaching  
Methods, South Ukrainian National Pedagogical University  
named after K. D. Ushinsky, Odesa,  
Ukraine, <https://orcid.org/0000-0002-3564-854X>

**Abstract.** *The article examines the emergence of the idea of downshifting in the context of the confrontation between digitalization and homo digitalis within the general philosophical problem of the interaction between nature and civilization. The emphasis is on identifying the reasons for the opposition between the natural and social worlds. The study includes a comparison of the religious justification for distancing oneself from the world and the philosophical position on the benefits of solitude. It analyzes the teachings of the Roman Stoics, the theory of J. J. Rousseau, and the practical project of H. Thoreau, which put forward the idea of downshifting as a response to the disruption of social communication. The moral aspect is proposed as a priority option when considering this problem.*

**The purpose** of the article is to identify the reasons for the opposition between the natural and social worlds in the context of the confrontation between the homo digitalis and the practices of downshifting. The hypothesis of the opposition between nature and civilization can be considered through the moral problems of an individual who perceives increased social pressure as a threat to personal fulfillment.

**Tasks:** to reveal the process of transformation of ideas about practices of withdrawal from the world in the context of the digital identity of modern man; to study the problem of downshifting a social phenomenon; to determine the moral aspect and essence of confrontation in times of crisis in history.

The following **scientific methods** were used to achieve the stated goals and objectives: analysis and synthesis, historical and comparative analysis, phenomenological method (used to define the concepts of downshifting and homo digitalis), and a systematic scientific approach (which allowed us to consider the opposition to downshifting as a human environment).

**The conclusions** indicate that the analysis of philosophical theories related to the search for an alternative model of existence allows us to draw the following conclusions. The confrontation between nature and civilization can be viewed through the moral problems of an individual who perceives increased social pressure as a threat to personal fulfillment. Crisis periods in history, characterized by a breakdown in the moral order, the formalization of human relations, and the loss of universally significant goals, contribute to the emergence of forms of distancing the individual from the social system, one of which is downshifting, which allows one to free oneself from the negative influence of civilization in the form of social institutions. Historical and philosophical analogies can be used to justify the position: a break with civilized space is a consequence of the imperfection of the mechanism of social relations, which allows lies, hypocrisy, and greed as behavioral priorities. Downshifting as a way of life has the potential for moral transformation on a personal level, sharply contrasting itself with the homo digitalis of our time.

**Keywords:** homo digitalis, natural world, downshifting, metamodern man, social communication, spiritual quest, digital anthropology.

**Постановка проблеми.** Феномен дауншифтингу, що набирає популярності у світі (у тому числі й в Україні), можна розглядати в контексті духовних пошуків, що стосуються фундаментальних засад існування людини.

Зречення від можливостей цивілізації та неприйняття її як такої обумовлені зміною ціннісних парадигм, що стосуються сенсу життя, саморозвитку, реалізації особистісного потенціалу, та трансформуються у якісно нове усвідомлення моралі, економічних та соціальних відносин, суспільної комунікації. Ця світоглядна позиція передбачає розрив із загальноприйнятими уявленнями про належне (місце проживання, род занять, спосіб життя), що породжує складнощі у встановленні соціальних контактів, взаєморозуміння з співгромадянами, визначенні загальних значущих цілей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні інтерпретації відходу з цивілізованого простору стають більш зрозумілими при використанні історичних та філософських аналогій. У сучасних дослідженнях феномена дауншифтингу превалюють психологічний та соціологічний підходи. Отже, дауншифтинг є стилем життя людей, які прагнуть до простоти, щоб вирватися з режиму «щурячих перегонів» за матеріальними благами і скоротити «стрес та викликаний ним психологічний дискомфорт», зазначає американський дослідник М. Нельсон [1, р. 142]. Уповільнення темпу життя і змістовне проведення часу без марнотратного витрачання грошей є одними з основних принципів дауншифтингу, вважає Н. Леві. Іншим принципом є прагнення насолоджуватись відпочинком у компанії інших людей, особливо близьких [2, р. 177-178]. Австралійські дослідники К. Гамільтон та Е. Мейл, розглядають дауншифтинг як добровільні, довгострокові зміни у житті людини, засновані на зменшенні значущості доходів. На їх думку, дауншифтинг визначається через співвідношення «робота – життя» і може бути реалізований багатьма способами. Вони виділяють такі способи як: перехід на менш оплачувану роботу, скорочення робочих годин, звільнення з оплачуваної посади, зміна виду діяльності, повернення до навчання тощо [3, 4]. Інший підхід, що помітно відрізняється від підходу австралійських вчених, пропонує А. Етціоні, він розглядає дауншифтинг як процес зміни культури споживання, духовну революцію, у тому числі у вигляді відмови від

економічних благ, відходу від матеріалістичних цінностей; стиль життя, заснований на балансі життєвих і духовних потреб [5, р. 623]. Оскільки дауншифтинг принципово ґрунтується на основі незадоволеності умовами і наслідками умов роботи, зауважує Дж. Шор [6, р. 76; 7], то найбільш поширеною формою дауншифтингу є зміна роботи на таку, яка зменшує кількість доходу. Філософія «працювати, щоб жити» замінює домінуючу ідеологію «жити, щоб працювати». Дауншифтинг сприяє пошуку оптимального балансу між роботою і дозвіллям, стверджує С. Джуні, і фокусуванню на життєвих цілях самореалізації і побудови стосунків замість всепоглинаючого прагнення до економічного успіху [8, р. 69]. У статті Н. Заріцької розглядаються причини виникнення та феноменальна специфіка дауншифтингу як стилю життя у сучасному суспільстві, презентуються результати емпіричної ідентифікації дауншифтингу в українському суспільстві за допомогою кейс-стаді стилежиттєвих практик дауншифтерів [9]. І. Васюк наголошує, що процес розвитку постматеріалістичних цінностей, які переслідує дауншифтинг, виник як альтернатива культурі масового споживання. Крім того, цей процес набуває своїх специфічних ознак, пов'язаних з низьким рівнем життя населення. Таке пояснення науковець надає через те, що дауншифтинг є більш поширеним у США та країнах Європи і Австралії адже там населення має більшу здатність досягати статків у середньому віці. Зважаючи на те, що перехід на такий стиль життя потребує наявності фінансової подушки, а бажання такого життя виникає переважно у молодому або середньому віці, відповідно – в Україні менші можливості переходу до дауншифтингу. Відсутність високих статків та значного збільшення доходу у середньому віці не дозволяє пересічному українцю одного дня виїхати з міста і обрати життя на користь себе та нових нематеріальних цінностей [10].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Аналіз філософських передумов аналізованого явища дозволяє виділити універсальні

причини його виникнення у різні історичні епохи, встановити наступність сучасних тенденцій дауншифтингу з справжніми витокami вчення про природну привабливість природи, зіставити спектри думок щодо призначення людини. Особливий акцент у дослідженні робиться на взаємозв'язку теорії та практики у моральних доктринах, актуальній проблематиці, що містить альтернативні способи самоздійснення. Метод історико-порівняльного аналізу допускає використання значеннєвих конструкцій, запропонованих європейською філософією XVIII – початку XIX ст., які розкривають особливості сучасного сприйняття соціуму як потенційної загрози індивідуальному буттю людини.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою статті є виявлення причин протиставлення природного та соціального світу у контексті протистояння цифрової людини та практик дауншифтингу. В якості гіпотези протистояння природи та цивілізації можна розглядати через моральну проблематику індивіда, який сприймає посилення соціального тиску як загрозу особистісної реалізації.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вирішення питання пріоритетності одного з начал у протиставленні природи та культури, природного та штучного, біологічного та суспільного визначало та визначає спрямованість соціальних та моральних вчень. У рамках цієї проблеми оформилися етичні доктрини грецьких кініків (Діоген із Синопу, Антисфен, Гіппархія), римських стоїків (Сенека, Марк Аврелій, Епіктет). Загальним для них положенням служила переконаність у благотворному впливі природи на моральний світ людини, а порочні прояви пов'язувалися зі спотвореною системою цінностей, прийнятої у суспільстві. Самота і соціальна самотність, таким чином, ставали засобом виховання справжніх чеснот, закономірною відповіддю на лицемірство, жадібність, ворожість, що генеруються соціумом. «Назви їм, що природа створила необхідним, які легкі вона наказала закони,

як приємно і необтяжливо жити, слідуючи їм, і як важко і гірко тим, хто вірить людській думці більше, ніж природі» [11, с. 115].

Маргінальні форми поведінки чи свідоме віддалення від життя римського істеблішменту можна тлумачити як прагнення до цілісності світогляду, вирішення протиріч суспільного оточення. Природа виступає у формі притулку від потенційних загроз соціуму, здатного позбавити людини права розпоряджатися власним «Я». Незважаючи на відмінності в соціальному походженні і статусі (Антисфен – знатний громадянин, Сенека – римський вельможа, Епіктет – раб, пізніше вільновідпущеник), грецькі та римські мислителі висловлювали загальну точку зору, згідно з якою єднання з природою тотожне поверненню до самого себе, до первинного стану добра.

У християнський період філософська традиція природного існування змінюється. Соціальний світ оголошується джерелом гріховності, осередком спокус, які виступають бар'єром на шляху людини до Бога. Віддалення від світу стає одним із способів релігійного самоствердження, де віруючий отримує можливість зосередитися на молитві, не відволікаючись на порожні турботи, не реагуючи на громадську думку, не беручи участь у громадських заходах. До протистояння природа – цивілізація додається ще одна складова – надприродне, з абсолютно іншим змістом та можливостями, що визначають існування та розвиток двох названих вище. Уникнення цивілізації асоціюється з добровільно покладеними на себе труднощами в ім'я Вищого, а природа – з випробуванням справжньої віри. У практикованому ранніми християнами самотництві розкривається боротьба між духовним і тілесним, де друга протилежність тотожна природній субстанції, але при цьому втратила зв'язок з нею через соціальне існування індивіда. Природа постає як засіб, що випробовує почуття віруючого, його здатність до жертвності.

Нове розкриття теми «природа – цивілізація» в європейській філософії XVII ст. обумовлене успіхами науки та техніки. Досягнення в галузі медицини, транспорту, засобів комунікації, покращення умов життя та комфорту певних

соціальних груп визначили вектор розвитку світової історії та акцент у розумінні розглянутого протистояння. Віра у можливості науки вирішити більшість проблем у матеріальній та соціальній сфері дозволяє мислителям тлумачити цивілізацію як безальтернативну форму буття людини. Природна сутність індивіда інтерпретується в негативному аспекті: зосередження агресії, беззаконня, аморальності, тобто стан «війни всіх проти всіх». Вона становить постійну загрозу існуванню людини [9, с. 62-63].

Вихід із «природного стану» – єдиний шанс набути чесноти і позбутися вад, тобто почати гідне життя, як воно розуміється з точки зору суспільства. Т. Гоббс відкидає ідею природної справедливості, оскільки їй перешкоджають джерела ворожнечі у «царстві природи»: суперництво, недовіра, честолюбство. «Життя людини самотнє, безпросвітнє, тупе і короткочасне» [12, с. 153]. Так він характеризує ці фундаментальні екзистенції людини, сформовані наслідками природного детермінізму. Соціальні відносини, що ототожнюються з добром, порядком, моральністю, повинні обмежити природні прояви людини і тим самим зберегти її життя, власність, переконання.

Технічні винаходи мали і протилежну оцінку у суспільстві: заміна ручного виробництва машинним сприймалася із боку працівників фабрик як замах на основи існування. Людина протиставлялася машині, що асоціюється з «всепожираним Левіафаном», яка позбавляє його даху над головою і їжі (братство луддитів – руйнівників механізмів). Виживання та прагнення до процвітання стають основними орієнтирами людської поведінки. Егоїзм у всіх його проявах визнається складовою основою функціонування людини, суспільства, держави. Жорстка конкуренція у промисловості та торгівлі трансформується у побутову аморальність, формалізуючи зміст моральних законів, що спираються на християнське вчення, створюючи таким чином передумови критичного ставлення до успіхів прогресу.

Пошук нових форм комфортного існування людини, що відповідають ідеалам добра та гуманізму, мотивує створення моральних доктрин із яскраво вираженою антисцієнтистською спрямованістю. Одним із відчутних підтверджень переваги прогресу у Франції у XVIII ст. стали предмети розкоші: фаянс, порцеляна, гобелени, тиснені шкіряні шпалери, кришталеві судини. Марнославство диктує прагнення тотального позиціонування, звертаючи досягнення науки у можливості самоствердження. Громадська атмосфера відрізняється кокетством, напускною доброзичливістю, інтригами, плітками, нездатністю до відкритості спілкування. «Оскільки все особисте життя стає публічним актом, то характерна риса всього – поверховість» [13, s. 65]. Штучність превалує над природністю у соціальній комунікації. Щирі почуття та їх прояви не знаходять собі місця у сфері спілкування. Особистість як така перестає бути цікавою в очах освіченого суспільства, а існує тільки набір умовностей, які є показником розуму, виховання, витонченості [13, s. 72]. Таким чином, фальш латентне визнається критерієм культури і, як наслідок, підставою розриву із природним началом.

У творі на тему «Чи сприяло відродження науки і мистецтв поліпшенню вдач» Ж. Ж. Руссо зазначає, що прогрес нав'язав людині хибну систему цінностей, у якій панує формальність, яка підміняє справжні емоції. Майнова нерівність, принцип становості, спрага споживання не представлені у природному стані, отже, там відсутні причини, що перешкоджають гармонії між людьми. Почуття спільності домінує над іншими емоційними проявами, створюючи умови ствердження солідарності як адекватної форми взаємовідносин. Цивілізація спотворює сутність індивіда, притаманне кожному позитивне начало, встановлюючи бар'єри у комунікації, цим залишаючи людину на самоті. Симпатія, дружелюбність, розуміння, життєрадісність – природні відчуття індивіда і, на думку Ж. Ж. Руссо, вони не затьмарені штучними обмеженнями суспільства. Руссо зосереджується на ідеї обґрунтування пріоритетності природи перед цивілізацією та її позитивного

впливу на самовідчуття людини. Він упевнений у тому, що участь, справедливість, співчуття виходять із природної потреби спільного існування громадян. Боротьба зі стихійними лихами об'єднує суспільство, а доброзичливість стає умовою перебування у ньому. У такій ситуації чеснота з особистісної якості трансформується на засіб комунікації, а порок не має актуалізації. У такій ситуації природа стає закономірним притулком, здатним надати особистості можливість не тільки нейтралізувати негативні соціальні впливи, а й виявити нові моральні якості через звернення до простоти, ясності, розумності природного буття. «Немає ні щирої дружби, ні справжньої поваги, ні повної довіри, і під цією хваленою поштивістю, якою ми зобов'язані просвітництву нашого століття, ховаються підозри, побоювання, недовіра, холодність, задні думки, ненависть і зрада» [14, с. 18].

Позбавлений опори у соціальній комунікації, наданий собі, індивід змушений самотійно вибирати цінності, точки докладання свого духовного потенціалу, що визначають орієнтири особистісного розвитку. Вимушена самотність стимулює інтерес до власного «Я», змушуючи переглядати запропоновані громадські установки з погляду відповідності власним уподобанням та помислам. Індивідуальність, яка розчарувалася в колективному варіанті самореалізації, поставлена в умови необхідності конструювати інший соціокультурний простір, в якому людина почуватиметься щасливою, незалежною, позбавленою чужих їй впливів. Життя наодинці з природою відповідає цим вимогам. Природа для Руссо є втіленою ідилією, тією можливістю, яка акумулює кращі перспективи розвитку людства. Приємне дозвілля, свобода вчинків, самотійність вибору – ті пріоритети, які виставляються як підстави ескапізму. Ідилія оточуючого породжує прагнення індивіда до рефлексії, звільненої від хибних принципів цивілізації, отже, призводить до справжнього самопізнання [14, с. 26].

Природний стан оцінюється виключно в естетичних та етичних категоріях: «прекрасний», «шляхетний», «досконалий», «гармонійний»,

«піднесений». Руссо створює концепт ідеальної дійсності, усуваючи будь-які негативні потенціали. «...Піднімаючись над людським житлом, залишаєш всі низовині спонукання, душа, наближаючись до ефірних висот, запозичує в них частку незаплямованої чистоти.» [15, с. 58].

Бостонський філософський клуб «Довіра до себе» на початку ХІХ ст. протиставив ідеям прогресу поняття дружньої реальності та симпатійності, а його учасник, Г. Торо, апробував їх на практиці. Наслідування іншим, сліпе копіювання соціальних зразків, залежність від сформованих у суспільстві умовностей у надії отримати статусне визнання перешкоджають самоздійсненню у тих проєкціях, які визначаються особистими моральними почуттями. Оселившись у лісовій глушині, зменшивши до мінімуму використання благ цивілізації, відійшовши від соціальної комунікації, автор твору «Волден, або Життя в лісах» намагається довести, що щастя формується самою особистістю, відкидаючи брехню штучних цінностей. Контекстом життєвих вражень є роздуми про взаємодію індивіда і природи, простоту природного існування, переваги самотності. Незалежність від громадської думки, віра у свої сили підносять особистість і відкривають їй перспективи вдосконалення. Духовна автономність стимулює інтерес до реальності. «Я пішов у неї тому, що хотів жити розумно, мати справу лише з найважливішими фактами життя і спробувати чогось від неї навчитися...» [16, с. 103]. Природний світ сприяє пробудженню духовних якостей, оскільки зникає необхідність відповідності чужим поведінковим настановам.

Близькість – ключове поняття, яке використовує Г. Торо для розкриття якісного змісту відносин. Вона виникає не тільки з людьми, спілкування з природою може замінити людські контакти через свою позитивну наповненість. Новизна, унікальність природного досвіду надають можливість індивіду задовольнити цікавість, знайти додаток до своїх здібностей, заповнити емоційні лакуни. Довіра, що відчувається до природи, формує почуття причетності та відкритості світу, знімаючи бар'єри підозрливості та

страху, властиві соціальній дійсності. Таким шляхом людина концентрується на справжніх чинниках існування. Соціальні стандарти, що нав'язуються суспільством, втрачають свою значущість за умов природної самотності. Сфера потреб балансується природними запитами. Зникає занепокоєння, зумовлене хибними уявленнями про обов'язкову відповідність громадській думці. «Безперервна тривога і напруга, в яких живуть інші люди, це невиліковні хвороби» [16, с. 63]. Природа у своїй самодостатності висуває лише необхідні потреби.

Г. Торо відстоює позицію: соціальна самотність не повинна сприйматися як покарання, ущербність, нереалізованість. Вона є благо, тотожне спокою та безтурботності, що розкриває найкращі людські якості. Спрощеність форм існування не пов'язана із примітивізацією інтересів. Вони набувають якісно іншого ракурсу, наповненого новими обставинами життя – працею, дозвіллям, рефлексією. Внутрішня свобода стає головним придбанням людини за умов природного стану [17]. Завдяки свободі розкриваються духовний потенціал, інтелектуальні здібності, моральні складові особистості. Людина виривається з-під гніту соціальної регламентації та отримує можливість розпоряджатися власним життям. Зовнішні проблеми компенсуються розширенням діапазону особистої свободи. Почуття незалежності, що формується за умов природного існування, стає основним стимулом розвитку особистості. Знімаються соціальні, багато в чому надумані, обмеження, і індивіду надається право розпоряджатися своїми здібностями, вибудовувати спосіб життя, виходячи зі своїх світоглядних установок. Добровільний відхід з цивілізованого простору стає реакцією на незгоду з ціннісними підходами, що встановилися в суспільстві [5].

**Висновки.** Аналіз філософських теорій, пов'язаних із пошуком альтернативної моделі існування, дозволяє зробити такі висновки. Протистояння природи та цивілізації можна розглядати через моральну проблематику індивіда, який сприймає посилення соціального тиску як

загрозу особистісної реалізації. Кризові періоди історії, що характеризуються порушенням морального устрою, формалізацією людських відносин, втратою загально значимих цілей, сприяють появі форм дистанціювання індивіда від соціальної системи, однією з яких є дауншифтинг, що дозволяє звільнитися від негативного впливу цивілізації в обличчі соціальних інститутів. Релігійний аспект даного явища на сучасному етапі формується нетрадиційними культовими спільнотами (сектами різного штибу), що використовують критику цивілізації та відхід у природний стан як протиставлення соціуму, що не виправдав гуманістичних очікувань. Відсутність довіри до громадських інститутів (підміна декларованих принципів своєкорисливими інтересами, імітація виконання соціальних зобов'язань) мотивує особистість до самостійного вибору способу життя, що не укладається у загальноприйняті уявлення. За допомогою історичних та філософських аналогій можна обґрунтувати становище: розрив з цивілізованим простором – наслідок недосконалості механізму суспільних зв'язків, що допускає брехню, лицемірство, жадібність як поведінкові пріоритети. Дауншифтинг як спосіб життя містить потенціал моральних трансформацій на особистісному рівні, різко протиставляючи себе цифровій людині нашого часу.

### Список використаних джерел

1. Nelson M. R., Paek H. J., Rademacher M. A. Downshifting Consumer – Upshifting Citizen? An Examination of a Local Freecycle Community. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*. 2007. P. 141-156. DOI:10.1177/0002716206298727
2. Levy N. Downshifting and Meaning in Life. *Ratio*. 2005. № 18. P. 176-189. DOI:10.1111/j.1467-9329.2005.00282.x
3. Hamilton C. Downshifting in Britain: A sea-change in the pursuit of happiness. The Australia Institute. *Discussion paper*. № 58. Nov. 2003. URL:

[https://australiainstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/12/DP58\\_8.pdf](https://australiainstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/12/DP58_8.pdf) (date of access: 25.11.2025).

4. Hamilton C., Mail E. Downshifting in Australia. A sea-change in the pursuit of happiness. *The Australia Institute*. 2003. URL: [https://australiainstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/12/DP50\\_8.pdf](https://australiainstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/12/DP50_8.pdf) (date of access: 25.11.2025).

5. Etzioni A. Voluntary Simplicity: Characterization, Select Psychological Implications, and Societal Consequences. *Essays in Socio-Economics. Studies in Economic Ethics and Philosophy*. URL: [https://doi.org/10.1007/978-3-662-03900-7\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-662-03900-7_1) (date of access: 25.11.2025).

6. Schor B. J. Overspent American: upscaling, downshifting, and the new consumer. *Journal of Consumer Policy*. 2000. № 23(3). P. 341-347. DOI:10.1023/A:1007159024596

7. Schor B. J. Plenitude the new economics of true wealth. New York : The Penguin press. 2010. 184 p. URL: [http://www.garrisoninstitute.org/downloads/ecology/cmb/Schor\\_Plenitude\\_The\\_New\\_Economics\\_of\\_True\\_Wealth.pdf](http://www.garrisoninstitute.org/downloads/ecology/cmb/Schor_Plenitude_The_New_Economics_of_True_Wealth.pdf) (date of access: 25.11.2025).

8. Juniu S. Downshifting: Regaining the Essence of Leisure. *Journal of Leisure Research*. 2000. № 32. P. 69. DOI:10.1080/00222216.2000.11949888

9. Заріцька Н. Ю. Дауншифтінг: український варіант. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. Вип. 15. С. 59-66. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp\\_2012\\_15\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2012_15_9) (дата звернення: 25.11.2025).

10. Васюк І. В. Проблеми особистості в контексті соціально-філософського дискурсу. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Філософія. Культурологія: Збірник наукових праць. 2020. Вип. 2 (32). С. 72-77. DOI: <http://doi.org/10.18372/2412-2157.32.15109>

11. Сенека. Моральні листи до Луцілія. Львів: Априорі, 2017. 552 с.

12. Гоббс Т. Левіафан, або Суть, будова і повноваження держави церковної та цивільної. Київ: Дух і літера, 2000. 600 с.

13. Fuchs E. *Illustrierte Sittengeschichte vom Mittelalter bis zur Gegenwart*, Band 2: Die galante Zeit. München: Albert Langen 1911. URL: <https://archive.org/details/illustriertesitt0002fuch> (date of access: 25.11.2025).
14. Єрмоленко В. Руссо, або Страх близькості. Далекі близькі. Есеї з філософії та літератури. Львів: Видавництво Старого Лева, 2017. С. 13-32.
15. Руссо Ж.-Ж. Сповідь. Харків: Фоліо; Київ : Інститут літератури ім. Т. Г. Шевченка НАН України, 2014. 664 с.
16. Торо Г. Д. Волден, або Життя в лісах. Київ: Темпора, 2020. 432 с.
17. Breakspear C., Hamilton C. Getting a life understanding the downshifting phenomenon in Australia. *Discussion paper*. № 62. Febr. 2004. URL: [https://australiainstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/12/DP62\\_8.pdf](https://australiainstitute.org.au/wp-content/uploads/2020/12/DP62_8.pdf) (date of access: 25.11.2025).