

*Островская А.А.*

*независимый исследователь*

## **ОТКАЗ ОТ ПЕРЕПОТРЕБЛЕНИЯ КАК СОЦИАЛЬНО- АДАПТИВНАЯ СТРАТЕГИЯ**

*Аннотация:* В статье анализируется феномен добровольного сокращения потребления, часто интерпретируемый как экологический или идеологический минимализм, с точки зрения социальных, экономических и психологических факторов. На основе систематического анализа международной литературы, отчётов государственных агентств и эмпирических исследований, проведённых в странах Европы и Северной Америки, показано, что отказ от перепотребления формируется под влиянием прагматических мотивов, связанных с управлением ресурсами, снижением когнитивной нагрузки и повышением субъективного благополучия. Экологические последствия, хотя и значимы, не являются основным драйвером изменений в потребительском поведении. Сделан вывод о том, что отказ от перепотребления следует рассматривать как комплексную адаптационную стратегию современного человека в условиях сложной социальной и экономической среды.

*Ключевые слова:* перепотребление, осознанное потребление, поведенческая экономика, социальная адаптация, устойчивое развитие, постматериалистические ценности.

*Ostrovskaya A.A.*

*Independent researcher*

## **RENUNCIATION OF OVERCONSUMPTION AS A SOCIO-ADAPTIVE STRATEGY**

*Abstract:* The article examines the phenomenon of voluntary consumption reduction-often interpreted as ecological or ideological minimalism-from the perspective of social, economic, and psychological factors. Based on a systematic analysis of international literature, reports from government agencies, and empirical studies conducted in European and North American countries, it is shown that the rejection of overconsumption is shaped by pragmatic motives related to resource management, reduction of cognitive load, and increased subjective well-being. Environmental effects, while significant, are not the primary driver of changes in consumer behavior. The study concludes that the renunciation of overconsumption should be understood as a comprehensive adaptive strategy of modern individuals operating within a complex social and economic environment.

*Keywords:* overconsumption, conscious consumption, sufficiency, behavioral economics, social adaptation, sustainable development, post-materialist values.

В последние десятилетия наблюдается устойчивый рост интереса к практикам добровольного ограничения потребления в развитых странах. Эти практики, включающие отказ от избыточных покупок, перераспределение материальных ресурсов и оптимизацию повседневных потребностей, активно обсуждаются в научной и общественной среде. В массовом дискурсе подобные подходы нередко интерпретируются как проявление идеологического минимализма или радикальной экологической позиции. Такая редукция явления значительно упрощает его понимание и скрывает многоуровневую природу, включающую экономические, психологические и социальные компоненты.

Актуальность исследования определяется изменением моделей потребительского поведения в условиях позднемодерной экономики, ростом эмпирических данных о влиянии сокращения потребления на субъективное благополучие и необходимостью дифференцировать экологическую мотивацию и прагматическое поведение. В контексте

трансформации социальных и экономических условий понимание отказа от перепотребления как адаптационной стратегии приобретает прикладное значение для политики устойчивого развития, социальной психологии и экономики благополучия.

Целью настоящей работы является аналитическое осмысление отказа от перепотребления как формы адаптивного поведения, направленной на оптимизацию повседневной среды, повышение субъективного благополучия и снижение когнитивной нагрузки. Для достижения цели анализируются теоретические концепции, международные эмпирические исследования и отчёты государственных агентств, касающиеся практик осознанного потребления и минимализма.

Задачи исследования включают выявление мотивационных факторов сокращения потребления, анализ функциональных последствий для индивидов и общества, оценку роли экологических мотивов и сопоставление международного опыта. Методологически работа опирается на систематизацию научных публикаций, сравнительный межстрановой анализ и концептуальный синтез данных, что позволяет выделить ключевые тенденции и закономерности.

Современные подходы к изучению минимализма и сокращения потребления разнообразны. Экономическая теория sufficiency предполагает оптимизацию потребления на уровне, обеспечивающем благополучие без создания избыточного давления на ресурсы. В европейских странах данная концепция рассматривается как инструмент долгосрочной устойчивости экономических систем и управления ресурсной неопределённостью.

Постматериалистические ценности, описанные Инглхарт (1997), демонстрируют переход в развитых обществах от ориентации на материальные блага к нематериальным критериям благополучия, включая

психологический комфорт, автономию и качество социальных связей. Поведенческая экономика акцентирует внимание на когнитивных искажениях, социальных давлениях и маркетинговых стратегиях, которые стимулируют избыточное потребление, тогда как снижение покупок рассматривается как механизм управления рисками и неопределённостью.

Социально-практический подход рассматривает потребление как встроенный элемент повседневных рутин и институциональных норм. Изменения инфраструктуры, распространение сервисных моделей и институциональная поддержка повторного использования и аренды способствуют формированию устойчивого сокращения потребления, не требующего идеологического обоснования.

Анализ международных исследований показывает, что сокращение потребления формируется под воздействием комплексного набора факторов. В странах Западной Европы экономическая рациональность выступает одним из ведущих мотивов. Домохозяйства, стремясь снизить финансовые риски, увеличивают резервы и сокращают ненужные расходы. В то же время психологические аспекты оказываются не менее значимыми. Упрощение бытовой среды, снижение количества приобретаемых вещей и минимизация информационной нагрузки ведут к повышению субъективного ощущения контроля над жизнью, снижению тревожности и эмоциональной перегрузки.

Функционализация материальных объектов также фиксируется как устойчивый тренд. Вещи перестают выполнять символическую функцию демонстрации статуса и рассматриваются преимущественно как инструменты, необходимые для решения практических задач. Этот сдвиг приводит к изменению моделей потребительской идентичности, где социальная значимость приобретений уменьшается, а внутренние критерии благополучия становятся доминирующими.

Институциональные условия играют ключевую роль в закреплении этих изменений. Развитие сервисной экономики, рынка аренды и повторного использования, поддержка инициатив по обмену и ремонту товаров создают условия для масштабного снижения перепотребления, превращая индивидуальные стратегии в социально признанные практики.

Сравнение данных разных стран позволяет сделать вывод, что экологическая мотивация часто вторична. В основе изменений лежат прагматические соображения, включая экономическую эффективность, снижение когнитивной нагрузки, упрощение повседневной жизни и укрепление финансовой устойчивости. Экологический эффект является положительным побочным результатом, но не ключевым драйвером.

Таким образом, отказ от перепотребления следует рассматривать как адаптационную стратегию человека в условиях сложной экономической и социальной среды. Он обеспечивает индивидуальный и коллективный эффект, повышая устойчивость домохозяйств и создавая новые социальные нормы, направленные на рациональное использование ресурсов и снижение стрессовой нагрузки.

Системные изменения, обусловленные практикой сокращения потребления, включают трансформацию рынков, развитие сервисных моделей и повышение финансовой стабильности домохозяйств. Рост вторичного рынка, аренды и ремонта товаров свидетельствует о формировании новой инфраструктуры потребления. Одновременно отмечается смещение ценностной ориентации общества от демонстративного потребления к функциональному и эмоциональному благополучию. Эти изменения создают предпосылки для более устойчивой социальной и экономической среды.

В современном обществе отказ от перепотребления проявляется как сложный и многоуровневый феномен, включающий экономические,

психологические, социальные и культурные аспекты. Данные международных исследований свидетельствуют о том, что прагматические мотивы, такие как финансовая стабильность, управление временем и ресурсами, снижение когнитивной и эмоциональной перегрузки, оказываются определяющими. Экологический эффект, хотя и важен, не является основной мотивацией, а выступает вторичным результатом.

Сокращение потребления обеспечивает формирование адаптивной стратегии, направленной на оптимизацию повседневной среды, повышение субъективного благополучия и снижение рисков, связанных с перегрузкой материальными и информационными ресурсами. Изменение подхода к вещам и приобретениям способствует укреплению финансовой устойчивости, формированию новых социальных норм и смещению ценностной системы от внешних маркеров успеха к внутренним критериям благополучия.

В контексте глобальных экономических и экологических вызовов осознанное сокращение потребления следует рассматривать не как проявление идеологической позиции, а как рациональную адаптационную стратегию современного человека. Этот подход может быть интегрирован в политику устойчивого развития, социальную и экономическую практику, а также в программы по повышению психологической устойчивости населения.

Таким образом, отказ от перепотребления представляет собой универсальную стратегию, которая одновременно способствует индивидуальному благополучию, укреплению социально-экономической устойчивости и снижению давления на окружающую среду. Практическое применение этих знаний может быть полезно для разработки образовательных программ, корпоративных стратегий и государственной политики, направленных на формирование сбалансированного и устойчивого подхода к потреблению.

### Использованные источники:

1. Bellezza, S. & Wilson, A. V. (2022). Consumer Minimalism. *Journal of Consumer Research*, 48(5), 796-816. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucab038> (дата обращения: 10.02.2026)
2. Druică, E., Ianole-Călin, R., & Puiu, A.-I. (2023). When Less Is More: Understanding the Adoption of a Minimalist Lifestyle. *Mathematics*, 11(3), 696. <https://doi.org/10.3390/math11030696> (дата обращения: 10.02.2026)
3. Minimalism as a sustainable lifestyle: Its behavioral representations and contributions to emotional well-being. (2021). *Sustainable Production and Consumption*, 27, 802-813. <https://doi.org/10.1016/j.spc.2021.02.001> (дата обращения: 11.02.2026)
4. Gao, Z., et al. (2025). Exploring the Effect of Minimalism on Ethical Consumer Behavior. *MDPI*. <https://www.mdpi.com/2076-3387/15/9/330> (дата обращения: 11.02.2026)
5. Huijsmans, M. K., et al. (2025). Less is more — The effect of VR-induced awe on minimalism and sustainable consumption. *Journal of Environmental Psychology*, 105. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2025.102685> (дата обращения: 11.02.2026)
6. Minimalism in consumption: A typology and brand engagement strategies. (2021). *Journal of Business Research*, 127, 167-178. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.01.033> (дата обращения: 14.02.2026)
7. Fashion consumption using minimalism. (2023). *Journal of Retailing and Consumer Services*, 71, 103215. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2022.103215> (дата обращения: 14.02.2026)

8. Panda, G. K. (2025). Minimalism: Cultivating a Sustainable Economy for the Growth of the United States. *Journal of Accounting and Finance*. <https://doi.org/10.33423/jaf.v24i3.7116> (дата обращения: 14.02.2026)
9. Zhang, M. (2022). Research on the Acceptability of Minimalist Consumption in China. *Frontiers of Society, Science and Technology*. <https://francis-press.com/papers/7764> (дата обращения: 10.02.2026)
10. Chen, S., Wei, H., Xiong, J., & Ran, Y. (2021). Less is more: A theoretical interpretation of minimalism in consumption. *Advances in Psychological Science*, 29(11). <https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2021.02043> (дата обращения: 10.02.2026)