

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДАУНШИФТИНГА НА ОСНОВЕ КОНЦЕПЦИИ СУБЪЕКТИВНОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ<sup>1</sup>

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF DOWNSHIFTING ON THE BASIS CONCEPT  
SUBJECTIVE QUALITY OF LIFE

---

Рябов Владимир Борисович — старший научный сотрудник лаборатории психологии труда, эргономики, инженерной и организационной психологии ФГБУН Института психологии РАН, кандидат технических наук.  
E-mail: v.ryabov@aog.ru

Ryabov Vladimir Borisovich, senior researcher of the laboratory of occupational psychology, ergonomics, engineering and organizational psychology Institute of psychology RAS, PhD (in technical sciences). E-mail: v.ryabov@aog.ru

---

**Аннотация:** предлагается подход к анализу психологического механизма дауншифтинга на основе модели субъективного качества жизни, в основе которой лежат критерии эмоциональной и рациональной удовлетворенности-неудовлетворенности жизнью. Необходимым условием дауншифтинга является низкий уровень эмоциональной удовлетворенности жизнью, при этом уровень рациональной удовлетворенности ею может находиться на относительно высоком уровне. Важным элементом анализа дауншифтинга является изменение такой компоненты субъективного качества жизни как человеческий потенциал, определяющий оценку дауншифтинга субъекта его социальным окружением.

**Abstract:** we propose an approach to the analysis of the psychological mechanism of downshifting on the basis of the model of subjective quality of life. The model of subjective quality of life criteria are emotional and rational satisfaction-dissatisfaction with life. A necessary condition for downshifting is a low level of emotional life satisfaction, while the level of rational life satisfaction may be at a high enough level. An important element of objective analysis of downshifting is the change of a human potential as a component of subjective quality of life, which determines the rating of downshifting with social environment of the subject.

**Ключевые слова:** дауншифтинг, субъективное качество жизни, нормативная модель, удовлетворенность жизнью, человеческий потенциал, субъективное благополучие.

**Key words:** downshifting, subjective quality of life, normative model, life satisfaction, human potential, subjective well-being.

---

<sup>1</sup> Государственное задание ФАНО РФ № 0159-2017-0010

## Введение

Понятие «карьер» в большинстве случаев связывают с повышением профессионального и должностного статуса, уровня материального благополучия, престижности работы и прочих социально культивируемых характеристик успешности человека в обществе. Тем не менее, в последнее время получило распространение такое явление, как дауншифтинг, которое характеризуется отказом от такого поступательного развития карьеры, от своего высокого статуса, уровня и стиля жизни, определяемого и зачастую навязываемого обществом, ради иных жизненных ценностей, прежде всего семьи, хобби, психологического комфорта и заботы о собственном здоровье. Буквальный перевод с английского языка слова дауншифтинг (downshifting) означает переключение на более низкую передачу при управлении движением автомобиля. Человек, совершающий акт дауншифтинга, совершенно неожиданно и, казалось бы, вопреки здравому смыслу, бросает высокооплачиваемую престижную работу, меняет комфортную жизнь со всеми удобствами в городе на гораздо менее благоустроенную жизнь в сельской местности или совершает другие действия, коренным образом меняющие его образ жизни. И в этом радикальном изменении вполне может проявляться так называемая ценностно-смысловая рациональность поведения человека [8].

Первый естественный вопрос, который возникает при анализе рассматриваемого явления, — это вопрос о причинах, по которым человек идёт на дауншифтинг, о том, какие для этого необходимы условия и предпосылки. Нередко в результате дауншифтинга возникает конфликтная ситуация с ближайшим окружением человека, который его совершает (семья, родственники, друзья, коллеги по работе). В этой связи возникает вопрос о возможности учёта негативных последствий и нахождения компромиссного решения в ситуации принятия решения о дауншифтинге. Поэтому такой конфликт также необходимо включить в предмет анализа ситуации дауншифтинга. И, наконец, необходимо определить факторы «застревания» человека в новом состоянии и условия его возврата к прежней жизни в случае неблагоприятного исхода дауншифтинга. Ниже рассматривается предложенный нами подход к анализу психологического механизма дауншифтинга на основе модели субъективного качества жизни, разрабатываемой нами. Использование концепции субъективного качества жизни позволяет подойти к разработке модели психологического механизма дауншифтинга и проводить на её основе целостный анализ этого явления.

## Структура модели субъективного качества жизни

Начиная с 2006 года, мы разрабатываем концепцию субъективного качества жизни, методов и моделей его изучения. Первоначально это были разработки методов и моделей качества трудовой жизни [14, 16-19, 22]. Но поскольку модели субъективного качества жизни и качества жизни в отдельных жизненных сферах (трудовая, семейная, личная и др.) имеют сходную структуру, разработки в области качества трудовой жизни позволили успешно их использовать для других сфер жизни, а также модели субъективного качества жизни в целом. Нормативная модель субъективного качества жизни в целом подробно рассмотрена в специальных публикациях [23, 24].

В основе нашей концепции субъективного качества жизни лежит положение о том, что основной доминантой поведения человека является его осознанное и неосознанное стремление к сохранению и повышению существующего качества собственной жизни в своём субъективном понимании. Это утверждение, по существу, представляет собой аксиому, которая лежит в основе концепции субъективного качества жизни. По нашему мнению, оно имеет характер общепсихологической закономерности, в том числе позволяет дать объяснение психологического механизма дауншифтинга. Кратко остановимся на тех компонентах этой модели, которые позволяют дать такое объяснение и провести анализ психологического механизма этого явления.

Поскольку субъективное качество некоторого объекта определяется его способностью удовлетворять потребности человека, в основе модели оценки человеком качества своей жизни лежат его потребности, а критериями субъективной оценки качества жизни являются характеристики удовлетворенности человека своей жизнью. В трудовой жизни этот критерий конкретизируется как *удовлетворенность* человека работой [1, 2, 4]. По сравнению с другими исследователями, использующими для оценки субъективного качества жизни критерии удовлетворенности жизнью и счастья, мы предложили следующие четыре относительно независимых критерия:

- уровень рациональной удовлетворенности человека своей жизнью,
- уровень его рациональной неудовлетворенности жизнью,
- уровень эмоциональной удовлетворенности жизнью,
- уровень эмоциональной неудовлетворенности жизнью.

Разделение критерия удовлетворенности жизнью было нами выведено по аналогии со шкалами удовлетворенности работой в двухфакторной модели Ф. Герцберга [3], который при исследовании условий удовлетворенности людей своей работой экспериментально получил деление этих условий на две больших группы. Первая группа, названная им *мотивирующими* условиями, характеризуется повышением уровня удовлетворенности работой при улучшении этих условий. Условия второй группы характеризуются тем, что их низкие уровни вызывают неудовлетворенность работой, а при достижении ими некоторого критического уровня неудовлетворенность снимается и при дальнейшем повышении никак не изменяется. При этом изменение уровня этих условий, которые были названы «*гигиеническими*», никак не влияет на удовлетворенность работой. Таким образом, Герцберг сделал заключение о наличии двух оценочных шкал: шкалы удовлетворенности и шкалы неудовлетворенности работами.

Разделение критериев удовлетворенности на рациональные и эмоциональные было нами сделано в связи с тем, что исследователи качества жизни используют в виде оценочных критериев, наряду с удовлетворенностью жизнью, критерий уровня переживания человеком состояния счастья [7]. Мы решили более четко сформулировать деление критериев удовлетворенности и неудовлетворенности на рациональную и эмоциональную составляющие. Рациональные критерии определяют оценку человеком уровня его благополучия-неблагополучия, а эмоциональные — уровень субъективной оценки счастья — несчастья.

Заметим, что феномены и понятия субъективного благополучия и субъективного качества жизни чётко разделяются. *Субъективное благополучие* связано с рациональной удовлетворенностью человека жизнью, которая в основном определяется условиями жизни, в то время как *субъективное качество жизни* включает эмоциональную удовлетворенность ею, которая в предельном состоянии определяется как счастье.

Система потребностей человека определяет его жизненную миссию, или жизненное предназначение, которое может им осознаваться или не осознаваться. Миссия лежит в основе осмысленности жизни человека, а также определяет стратегии его жизни. Человек использует имеющиеся у него внешние и внутренние ресурсы для успешного осуществления жизненных стратегий, а также для собственного выживания и поддержания своего жизнеспособного состояния.

Ресурсы, которые человек задействует в своей жизнедеятельности, определяются условиями жизни, которые делятся на *условия развития* и на *обеспечивающие условия*. В терминологии Герцберга, они соответствуют мотивирующим и гигиеническим условиям. В группах условий развития и обеспечивающих условий мы выделяем *ценностные условия развития*, т.е. те, которые наиболее важны для человека.

Помимо этого, для оценки субъективного качества жизни необходимо ориентироваться на оценку человеческого потенциала [7]. *Человеческий потенциал* — это система характеристик процесса и условий жизни человека, обеспечивающих его выживание и развитие как видового представителя человечества. Считается, что эти характеристики определяют сформировавшиеся социальные нормы и правила поведения и образа жизни. В конкретной организации характеристик человеческого потенциала определяются требованиями корпоративной культуры [5, 6, 10, 12, 13, 15]. Периодически эти нормы и правила претерпевают изменения, но, тем не менее, они достаточно консервативны. Типичными требованиями и ограничениями, определяющими характеристики человеческого потенциала, являются культурные, религиозные требования к человеку, например, христианские заповеди. В области семейной жизни требования к человеческому потенциалу определяются необходимостью воспроизводства человека, созданием условий для воспитания, образования и социализации полезного для общества и здорового человека.

### **Психологические причины феномена дауншифтинга**

Используя рассмотренную модель субъективного качества жизни, попытаемся сначала ответить на вопрос, что является основной причиной, побуждающей человека совершить акт дауншифтинга, какие для этого необходимы условия и предпосылки. Эмпирические исследования субъективного качества жизни показывают, что эмоциональная удовлетворенность жизнью (счастье) имеет значительно больший вес, по сравнению с рациональной удовлетворенностью жизнью, в общей оценке человеком качества своей жизни. Он зачастую готов мириться с низкой рациональной удовлетворенностью, которая может находиться на минимальных уровнях жизнеобеспечения, если при этом эмоциональная удовлетворенность находится на высоком уровне. Так, например, если человек чрезвычайно увлечен своей работой, она ему интересна (высокий уровень эмоциональной удовлетворенности), то он готов

оставаться на ней, несмотря на неудовлетворенность отдельными важными условиями труда, например, зарплатой (низкий уровень рациональной удовлетворенности). Он остается на этой работе даже если имеет предложения перейти на другую, более высокооплачиваемую, но неинтересную (высокий уровень рациональной удовлетворенности, низкий уровень эмоциональной удовлетворенности).

Таким образом, первую рабочую *гипотезу* о причине дауншифтинга можно сформулировать следующим образом: человек идёт на дауншифтинг в поисках эмоциональной удовлетворенности жизнью. При этом человек склонен совершить акт дауншифтинга, даже если его жизнь характеризуется высоким уровнем рациональной удовлетворенности. Если при этом имеет место умеренная эмоциональная неудовлетворенность, то она, как правило, не играет здесь важной роли (если, конечно, её уровень не чрезмерно высокий). Иными словами, решающую роль потенциальной готовности человека к дауншифтингу играет низкий уровень эмоциональной удовлетворенности существующей в настоящее время жизнью.

Ещё раз отметим, что многие исследователи ставят знак равенства между понятиями качества жизни и благополучия. Анализируя при этом дауншифтинг, они говорят, что человек в этой ситуации отказывается от высокого уровня качества жизни. Мы же исходим из того, что понятия субъективного качества жизни и благополучия принципиально различаются: субъективное качество жизни характеризуется эмоциональной и рациональной составляющими удовлетворенности жизнью в то время, как субъективное благополучие характеризуется только когнитивной удовлетворенностью жизнью. При этом дауншифтинг наблюдается именно в ситуациях высокого уровня субъективного благополучия и при низком уровне эмоциональной удовлетворенности жизнью. Человек страдает от отсутствия положительной эмоциональной удовлетворенности даже если он обеспечен всеми жизненными благами. Как следствие, успешный бизнесмен прерывает карьеру, бросает свою внешне благополучную жизнь и начинает новую, где-нибудь в сельской местности. Кстати, общение человека с природой, как правило, приносит ему много положительных эмоций.

Таким образом, низкий уровень эмоциональной удовлетворенности человека жизнью в течение достаточно продолжительного времени представляет собой необходимое условие дауншифтинга и определяет потенциальную готовность человека к нему.

При этом он склонен совершить акт дауншифтинга, даже если его жизнь характеризуется высоким уровнем рациональной удовлетворенности. Если при переходе в новое состояние человек приобретает высокий уровень эмоциональной удовлетворенности, то он сохраняется в новом состоянии, даже если условия рациональной удовлетворенности (субъективное благополучие) находятся на низком уровне.

В соответствии с данной моделью, в число причин, которые вызывают снижение эмоциональной удовлетворенности жизнью, могут входить:

- потеря смысла, связанного с устоявшимися процедурами, регламентами, правилами и т.п. жизни, т.е. с существующим процессом и стилем жизни;
- изменение ценностной структуры, определяющей как ценностные условия развития, так и ценностные условия сохранения;
- истощение ресурсов, необходимых для развития.

### **Положительный и отрицательный дауншифтинг. Причины «застревания» в отрицательном дауншифтинге**

Следующий вопрос, на котором необходимо остановиться и рассмотреть на основе нашей модели: как дифференцировать дауншифтинг со знаком «плюс» от дауншифтинга со знаком «минус», т.е. благоприятный для человека дауншифтинг от того, который оказывает на него негативное и даже разрушающее воздействие?

Модальность перехода человека к новому образу жизни в результате совершения им акта дауншифтинга может быть определена с помощью анализа такой компоненты модели субъективного качества жизни, как человеческий потенциал. Человеческий потенциал — это уровень развития индивидуальных, личностных, физических, биологических, профессиональных, социальных и других качеств человека, значимых для него самого и общества в целом, обеспечивающих, в конечном счете, общую выживаемость и развитие человечества и повышающих качество жизни людей, отдельных его составляющих (Зараковский, 2009). Повышение уровня качества жизни, как объективного, так и субъективного, как рациональной, так и эмоциональной его составляющих должно идти согласованно с повышением человеческого потенциала, т.е. должно отвечать задаче выживания и развития человека как вида. В противном случае повышение уровня субъективного качества жизни может вести к деградации человека и человечества.

Таким образом, при анализе субъективного качества жизни человека, хотя бы на качественном уровне, необходимо контролировать динамику изменения характеристик человеческого потенциала при изменениях субъективного качества жизни под влиянием каких-либо ее условий, образа жизни или управляющих воздействий. Иными словами, индивидуальный потенциал человека выступает характеристикой внешнего контроля субъективного качества жизни и не должен снижаться в процессе стремления человека повышать свой уровень удовлетворенности жизнью и счастья.

При анализе дауншифтинга мы рассматриваем оценку человеческого потенциала с позиции двух субъектов: со стороны самого человека, осуществляющего дауншифтинговый переход к новому образу жизни, и со стороны внешних по отношению к нему субъектов, которых косвенно или прямо затрагивает этот переход. Это могут быть ближайшие родственники, семья, друзья, знакомые, коллеги по работе и др.

В соответствии с нормативной моделью субъективного качества жизни развитие человека должно осуществляться в направлении повышения организационного и личностного человеческого потенциала. Контроль человеческого потенциала и динамики его развития осуществляется по соответствию или несоответствию изменения характеристик человеческого потенциала нормам, правилами и задачам функционирования организационной системы, в которую человек входит как элемент, обеспечивающим сохранность этой системы, её выживаемость и развитие. Такой организационной системой может быть семья, производственная организация, более широкий социум, в который входит человек, и, наконец, государство [9, 11; и др.].

Возможными примерами снижения уровня человеческого потенциала, соответствующего негативному дауншифтингу, могут быть: вред для физического или психического здоровья, опасность для социального окружения, деградация личности, снижение умственных способностей и снижение диапазона жизненных интересов, потеря материальных ресурсов, выпадение человека из общественной жизни, утрата положительных жизненных ориентиров, ценностей и др. Как своеобразную форму негативного дауншифтинга в сфере семейной жизни можно рассматривать уход человека из семьи. Примерами повышения человеческого потенциала, сопровождающего положительный дауншифтинг, могут быть, например, восстановление физических или психических ресурсов человека, уход пожилого человека на пенсию для воспитания внуков, осуществления своей мечты и т.д.



Важную роль в оценке качества жизни играет наличие осмысленности жизни, которая проявляется в форме, аналогичной понятию миссии, разработанного в теории менеджмента. Это понятие может быть аналогичным осознанию человеком своего предназначения, пониманию того, для чего он живет, что он должен делать, чтобы его жизнь имела смысл, была бесполезна ни ему самому, ни окружающим его и значимым для него людям. Миссия человека тесно связана с его потребностями. Она, с одной стороны, определяет часть этих потребностей, а с другой — формируется на их основе. Само по себе наличие смысла жизни, по существу, представляет собой одну из важнейших потребностей человека. Его наличие определяет направленность активности, содержание самореализации, жизненную стратегию человека. Ценностный и потребностный компоненты качества жизни проявляются именно в осуществлении самореализации человека в процессе его жизни, которая проявляется в виде *жизненной стратегии*. Мы выделяем стратегию жизни как важный элемент модели формирования человеком субъективного качества жизни [21]. Такие компоненты этой модели, как смысл жизни, миссия человека и связанные с ними самореализация и стратегия жизни представляют собой важнейшие элементы *психологической защиты* от негативных форм дауншифтинга, которую человек может вырабатывать самостоятельно, но именно их надо учитывать при разработке государственных программ развития общества.

Профилактика негативного дауншифтинга заключается в формировании условий жизни, обеспечивающих положительную эмоциональную удовлетворенность жизнью. Это даже гораздо важнее формирования условий рациональной удовлетворенности, и, как следствие, благополучия человека. К числу возможных направлений, обеспечивающих такую профилактику, можно отнести:

- создание условий самореализации человека;
- психотерапевтическая работа с жизненными смыслами;
- организация специальных мероприятий, вызывающих и сохраняющих яркие положительные эмоции и чувства;
- положительная обратная связь в межличностном взаимодействии, вдохновляющее руководство в управленческом взаимодействии и т.д.

Специальных усилий и ресурсных затрат требует формирование условий жизни в целом и в отдельных её сферах (трудовой, семейной, социальной), обеспечивающих положительную эмоциональную удовлетворенность человека. Например, в трудовой жизни, помимо разного рода корпоративных «праздников», бо-

лее важным является создание условий самореализации человека в труде. В семейной жизни, наряду с выполнением хозяйственных и прочих обязанностей, следует периодически создавать атмосферу семейного праздника, использовать свои творческие способности для того, чтобы приятно удивлять своего партнера по семейной жизни, осуществлять совместные, интересные для всех членов семьи мероприятия и т.п.

Работа со смыслами, направленная на формирование защитных механизмов от негативного дауншифтинга, также требует значительных внутренних и внешних ресурсов и должна быть специально организована [6].

Попав в другую реальность, которая, по сравнению с предыдущей жизнью, вызывает у человека яркие эмоциональные переживания, он склонен «застревать» в новой жизни. Человек с большой вероятностью сохранится в новом состоянии, в которое он перешёл в результате «бегства» из старого, в том случае, если при переходе в новое состояние человек приобретает источники постоянной эмоциональной удовлетворенности. Это происходит даже в том случае, если условия рациональной удовлетворенности при этом (субъективное благополучие) находятся на низком уровне. Кроме того, сохранение этого состояния нередко сопровождается низкими ресурсными затратами — это является дополнительным фактором, препятствующим выходу из него. Компоненты внутренних и внешних ресурсов также входят в нормативную модель субъективного качества жизни и могут быть использованы при анализе психологического механизма дауншифтинга.

### **Обсуждение результатов и заключение**

Анализ феномена дауншифтинга на основе модели субъективного качества жизни позволяет, с одной стороны, подойти к разработке модели и психологического механизма дауншифтинга, а с другой — обогатить модель субъективного качества жизни новым содержанием. Проведенный анализ показывает гораздо большую значимость эмоциональной удовлетворенности, нежели рациональной в общей оценке человеком качества своей жизни.

Основная рабочая гипотеза о психологической готовности человека к дауншифтингу заключается в следующем: необходимым условием дауншифтинга является недостаточный уровень эмоциональной удовлетворенности человека жизнью. Если при переходе в новое состояние человек получает положительное эмоциональное подкрепление, и это состояние в течение продолжительного

времени поддерживается, то он продолжает жить в новых условиях, даже если рациональная удовлетворенность жизнью (субъективное благополучие) находится на относительно низком уровне.

Положение о том, что психологическую готовность к дауншифтингу демонстрируют люди, «удовлетворенные своей жизнью», косвенно подтверждает исследование Д.В. Сочивко и В.Э. Чубич, проведенное на курсантах Академии ФСИН России. В результате этого исследования была выделена группа курсантов, показавших выраженный внутренний конфликт, склонность к самообвинению и при этом высокую удовлетворенность жизнью и высокую итоговую оценку качества жизни [25, с. 65]. Мы предполагаем, что, если бы для объяснения результатов исследования авторы использовали модель субъективного качества жизни, то смогли бы обнаружить, что в этой группе представлены респонденты, демонстрирующие низкий уровень положительной эмоциональной удовлетворенности жизнью, и не представлены люди с высоким уровнем эмоциональной удовлетворенности ею. Такое предположение, конечно, нуждается в дополнительной эмпирической проверке.

Вторая проблема, которую затрагивает рассмотрение дауншифтинга, — необходимость уточнения содержания понятия «человеческий потенциал». Ранее предполагалось, что его содержание определяется системой, в которую входит рассматриваемый субъект как ее элемент. При этом считалось, что это содержание может быть объективировано и определено путем анализа того, что нужно для выживания и нормального развития системы более высокого уровня иерархии. Однако рассмотрение феномена дауншифтинга заставляет критически переосмыслить правомерность такого понимания человеческого потенциала. Действительно, человек, осуществляющий дауншифтинг, разрушает сложившиеся нормы и представления о «правильном» направлении развития человека. С одной стороны, это может привести к деструктивным изменениям в социальной системе, в которую он входит. С другой стороны, он своим «аномальным» поведением может продемонстрировать возможные пути выхода этой социальной системы из кризисного состояния или тупикового направления развития. Можно привести примеры, когда социальная система навязывает человеку нормы, правила и стандарты, которые на определенных этапах развития общества ведут не к ее развитию, а к её деградации. Мы предполагаем, что на современном этапе такими разрушающими стандартами могут быть, например, ориентация населения на непрерывный и неограниченный рост потребления, культивирование денег как высшей ценности, на которую надо ориентироваться, и т.д.

Безусловно, эти вопросы требуют ответов, и совместный анализ субъективного качества жизни и явления дауншифтинга позволит осуществить дальнейшее развитие модели субъективного качества жизни, а также разработать отдельные компоненты, такой как человеческий потенциал, который входит в эту модель.

Говоря о дауншифтинге, необходимо сделать еще одно важное замечание. Жизнь человека состоит из разных предметных областей, «жизненных сфер», таких как трудовая, личная, семейная, общественная и др. Отдельные сферы занимают разное место в общей жизни человека и по-разному с ней сопрягаются. Соответственно, общая оценка качества жизни человеком определяется, во-первых, значимостью отдельных сфер жизни для него и, во-вторых, частными оценками качества отдельных сфер жизни. Таким образом, общая модель субъективного качества жизни может быть представлена как суперпозиция моделей с близкой структурой для отдельных жизненных сфер (трудовая, семейная, личная и проч.), но с разными весовыми коэффициентами, соответствующими субъективной значимости конкретной сферы для человека. Здесь важно отметить, что человек может совершить акт дауншифтинга как в жизни в целом, так и в отдельной её сфере. В таком смысле можно рассматривать, например, выход человека на пенсию и уход его из трудовой деятельности, а в ряде случаев — как своеобразный вынужденный дауншифтинг, который можно анализировать с помощью предложенного выше подхода. Конечно, кардинальное изменение условий в одной из сфер жизни человека вызывает определенную динамику и в других ее сферах и требует гармонизации субъективного качества жизни в рамках общей модели.

И, наконец, последнее замечание, касающееся конкретизации понятийного аппарата. Анализ явления дауншифтинга на основе разрабатываемой модели субъективного качества жизни наглядно демонстрирует, во-первых, различия между понятиями субъективного качества жизни и субъективного благополучия. Об этом уже говорилось выше. Во-вторых, такое рассмотрение показывает различие между понятиями субъективного и объективного качества жизни [22]. Объективный феномен включает в себя наиболее распространенные на большой выборке людей характеристики и факторы жизни. Они могут потенциально влиять или не влиять на оценку конкретным человеком качества своей жизни. Более того, реально человек может использовать в своих представлениях и другие субъективно важные для него характеристики, которые априорно не были учтены в модели объективного качества жизни.

Заметим, что изучение объективного качества жизни соответствует задачам социально-экономического и социологического исследования, в то время как изучение субъективного качества жизни соответствует задаче психологического исследования. При этом характеристики и факторы объективного качества могут быть эффективно использованы при разработке методического инструментария в исследованиях субъективного качества жизни. Процедура создания такого методического инструментария была нами использована при исследовании субъективного качества трудовой жизни [18, 20].

В заключение ещё раз отметим, что на основе модели субъективного качества жизни и результатов дальнейших эмпирических исследований может быть разработана психологическая модель дауншифтинга, позволяющая анализировать его психологический механизм и решать важные научно-практические задачи, стоящие перед современными обществом в целом и каждым конкретным человеком.

### Литература

1. Бодров В.А. Удовлетворенность работой как социальная и психологическая детерминанта профессиональной пригодности субъекта труда // Социальная психология труда: Теория и практика. Том 1. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2010. С. 140–160.
2. Бодров В.А., Журавлев А.Л. Методологические принципы и результаты фундаментальных исследований профессиональной деятельности // Проблемы психологии и эргономики. 2003. Вып. 2 (23). С. 64–69.
3. Виханский О.С., Наумов А.И. Менеджмент: человек, стратегия, организация, процесс: Учебник. М.: Изд-во МГУ, 1995.
4. Грачев А.А. Организационные факторы удовлетворенности трудом и жизнью рабочих и служащих // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И.Герцена. 2008. № 62. С. 225–230.
5. Дикая Л.Г., Журавлев А.Л., Занковский А.Н. Современное состояние и тенденции развития психологии труда и организационной психологии // Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 9–24.
6. Журавлев А.Л., Купрейченко А.Б. Некоторые тенденции развития отечественной социальной психологии труда // Социальная психология труда: Теория и практика. Том 2. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 13–35.
7. Зарковский Г.М. Качество жизни населения современной России: Психологические составляющие. М.: Смысл, 2009.
8. Купрейченко А.Б., Журавлев А.Л. Ценностно-смысловая рациональность экономического поведения населения современной России // Психология в экономике и управлении. 2010. № 2. С. 15–23.

9. Личность профессионала в современном мире. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.
10. Национальная программа «Российская деловая культура». М.: ТПП РФ, 1997.
11. Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.
12. Российская деловая культура: история, традиции, практика. М.: Торгово-промышленная палата РФ, 1998.
13. Рябов В.Б. Корпоративная культура и информационные технологии управления организацией на основе «ситуационной комнаты» // Современные проблемы психологии управления. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2002. С. 326–341.
14. Рябов В.Б. Качество трудовой жизни в структуре качества жизни // Материалы итоговой научной конференции Ин-та психологии РАН (1–2 февраля 2006 г.). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2006. С. 189–200.
15. Рябов В.Б. Корпоративная культура как гигиеническое условие качества трудовой жизни // Культура и поведение в организации: российский опыт. М.- Набережные Челны: ИП РАН; Изд-во Института управления; РЭА им. Г.В.Плеханова, 2008. С. 141–148.
16. Рябов В.Б. Качество трудовой жизни и его восприятие человеком // Материалы итоговой научной конференции Ин-та психологии РАН (12–13 февраля 2009 г.). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. С. 151–166.
17. Рябов В.Б. Качество трудовой жизни как конструкт согласования интересов работников и интересов организации // Социальная психология труда: Теория и практика. Том 2. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 214–231.
18. Рябов В.Б. Гуманитарная технология организационного проектирования и развития. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.
19. Рябов В.Б. Модели качества трудовой жизни // Психологические исследования проблем современного российского общества. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013а. С. 382–398.
20. Рябов В.Б. Использование когнитивных карт для прогнозирования реакции персонала организации на принятие управленческих решений // Экспериментальная психология. 2013б. Том 6. № 3. С. 110–121.
21. Рябов В.Б. Стратегия трудовой жизни как характеристика самореализации человека в труде // Прикладная юридическая психология. 2013в. № 4. С. 113–118.
22. Рябов В.Б. Объективное и субъективное качество трудовой жизни // Человек, субъект, личность в современной психологии. Материалы международной конференции. Том 3. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013г. С. 489–493.
23. Рябов В.Б. Структура нормативной модели субъективного качества жизни // Наука. Культура. Общество. 2015а. № 2. С. 38–49.
24. Рябов В.Б. Подход к построению нормативной модели субъективного качества жизни // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Выпуск 7. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015б. С. 268–287.
25. Сочивко Д. В., Чубич В. Э. Психодинамика удовлетворенности жизнью и переживания счастья // Прикладная юридическая психология. 2013. № 3. С. 59–67.