

УДК 159.923, 316.477, 159.942

## СУБЪЕКТИВНОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ И ДАУНШИФТИНГ

**В. Б. Рябов**

Предлагается подход к анализу психологического механизма дауншифтинга на основе модели субъективного качества жизни. Использование концепции субъективного качества жизни позволяет подойти к разработке модели психологического механизма дауншифтинга и проводить на ее основе целостный анализ этого явления. В основе модели субъективного качества жизни лежат критерии эмоциональной и рациональной удовлетворенности/неудовлетворенности жизнью. Необходимое условие дауншифтинга — низкий уровень эмоциональной удовлетворенности жизнью, при этом уровень рациональной удовлетворенности жизнью может находиться на достаточно высоком уровне. Важный элемент объективного анализа дауншифтинга — изменение такого компонента субъективного качества жизни, как человеческий потенциал, который определяет оценку дауншифтинга субъекта его социальным окружением.

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

Понятие «карьера» 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 поступательного развития карьеры, от своего высокого статуса, уровня и стиля жизни, навязываемых обществом, ради иных жизненных ценностей, прежде всего семьи, хобби, психологического

---

**Рябов Владимир Борисович** — кандидат психологических наук, старший научный сотрудник лаборатории познавательных процессов и математической психологии Института психологии РАН. *E-mail:* v.ryabov@aog.ru

Работа выполнена по Госзаданию ФАНО РФ № 0159-2016-0004.

комфорта и заботы о собственном здоровье. Буквальный перевод с английского языка слова «дауншифтинг» (*downshifting*) означает «переключение на более низкую передачу при управлении движением автомобиля». Ниже рассматривается возможный подход к анализу психологического механизма дауншифтинга на основе разрабатываемой нами модели субъективного качества жизни (СКЖ). Использование концепции СКЖ позволяет подойти к разработке модели психологического механизма дауншифтинга и проводить на ее основе целостный анализ этого явления.



Нормативная модель субъективного качества жизни

Разработкой концепции СКЖ, моделей и методов его изучения мы занимаемся начиная с 2006 г. Первоначально это были разработки методов и моделей качества трудовой жизни (Рябов, 2006, 2008, 2009, 2010, 2011а, б). Поскольку модели СКЖ и качества жизни в отдельных жизненных сферах (трудовая, семейная, личная жизнь и прочие) имеют сходную структуру, разработки в области

качества трудовой жизни позволили успешно их использовать для разработки аналогичных моделей в других сферах жизни, а также модели СКЖ в целом (Рябов, 2015а, б). Нормативная модель СКЖ схематично представлена на рисунке. Далее мы коротко рассмотрим те компоненты этой модели, которые позволяют провести анализ психологического механизма дауншифтинга.

Поскольку субъективное качество некоторого объекта определяется способностью этого объекта удовлетворять потребности человека, в основе модели СКЖ лежат потребности человека, а основным критерием оценки им качества собственной жизни выступает удовлетворенность жизнью. Обычно в качестве интегральных критериев оценки качества жизни человеком используются удовлетворенность жизнью и критерии счастья. По сравнению с другими исследователями, использующими для оценки СКЖ эти критерии, мы предложили следующие четыре независимых критерия оценки субъективного качества жизни (Рябов, 2006):

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

Рациональные критерии определяют оценку человеком уровня его благополучия/неблагополучия, а эмоциональные критерии — уровень субъективной оценки счастья/несчастья. Заметим, что мы разделяем понятия субъективного благополучия и СКЖ. Субъективное благополучие определяется рациональной удовлетворенностью жизнью, в то время как СКЖ включает как рациональную, так и эмоциональную удовлетворенность жизнью. Эмоциональная удовлетворенность жизнью (оценка уровня счастья/несчастья) связана с процессуальной составляющей жизни, а рациональная удовлетворенность определяется, в основном, условиями жизни.

Следует заметить, что очень часто случаи дауншифтинга наблюдаются именно в ситуациях, которые характеризуются высоким уровнем субъективного благополучия при низком уровне эмоциональной удовлетворенности жизнью. Человек в своей вполне благополучной жизни страдает от отсутствия положительной эмоциональной удовлетворенности. При этом, например, успешный бизнесмен прерывает свою карьеру, бросает свою вполне благополучную жизнь и начинает новую, где-нибудь на природе. Кстати говоря, общение человека с природой, как правило, приносит ему много положительных эмоций.

Важную роль в оценке качества жизни играет наличие осмысленности жизни, которое проявляется в форме, аналогичной понятию миссии, разработанному в теории менеджмента. В модели СКЖ понятие миссии соответствует осознанию человеком своего предназначения, пониманию того, для чего он живет, что он должен делать, чтобы его жизнь имела смысл, была полезна ему самому и окружающим значимым для него людям. Миссия человека, с одной стороны, формируется и формулируется на основе потребностей, которые имеются у субъекта, и, с другой стороны, сама оказывает влияние на формирование и развитие его потребностной сферы. Само по себе наличие смысла жизни по существу представляет собой одну из важнейших потребностей человека. Наличие этого смысла определяет направленность его активности, содержание самореализации, формирует жизненную стратегию человека.

Ценностный и потребностный аспект качества жизни проявляется в осуществлении самореализации человека в процессе его жизни, которая реализуется им в виде жизненной стратегии. Мы выделяем стратегию жизни как важный элемент модели формирования оценки человеком своего качества жизни. Смысл жизни, миссия человека и связанные с ними самореализации и стратегии жизни представляют собой важнейшие компоненты модели СКЖ.

Для осуществления жизненных стратегий человек использует имеющиеся у него внешние и внутренние ресурсы, которые необходимо задействовать для успешного осуществления жизненных стратегий, а также для собственного выживания и поддержания своего жизнеспособного состояния. Ресурсы, которые человек задействует в своей жизнедеятельности, характеризуют условия, необходимые для осуществления жизнедеятельности, условия жизни. Сами условия жизни мы подразделяем на условия развития и на обеспечивающие (или гигиенические, по терминологии Ф. Герцберга) условия. В каждой из названных групп условий мы выделяем ценностные условия (ценностные условия развития и ценностные обеспечивающие условия), т.е. те условия, которые человек считает наиболее важными для себя.

Помимо этого для оценки СКЖ используется так называемая оценка человеческого потенциала (Зараковский, 2009). Человеческий потенциал — это характеристика, или, точнее, система характеристик процесса и условий жизни, которые обеспечивают выживание и развитие человека как представителя вида (человечества). Считается, что эти характеристики определяются сформировавшимися социальными нормами и правилами поведения и образа жизни людей, принадлежащих к определенной социальной группе.

Периодически эти нормы и правила могут претерпевать изменения и трансформации, но тем не менее они достаточно консервативны. Типичными требованиями и ограничениями, определяющими характеристики человеческого потенциала, являются культурные, религиозные требования к человеку. Например, это могут быть 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. В трудовой жизни эти характеристики определяются требованиями корпоративной (или организационной) культуры (Рябов, 2016).

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

Мы считаем, что основной доминантой поведения каждого человека является его осознанное и неосознанное стремление к сохранению и повышению существующего качества своей жизни в своем субъективном понимании. Это утверждение представляет собой аксиому, которая лежит в основе нашей концепции СКЖ. По нашему мнению, оно имеет характер общепсихологической закономерности, в том числе позволяет дать объяснение психологического механизма дауншифтинга.

Итак, первый вопрос, на который мы попытаемся сформулировать ответ, звучит так: «Что является основной причиной, побуждающей человека совершить акт дауншифтинга, какие для этого необходимы условия и предпосылки?» Эмпирические исследования СКЖ показывают, что эмоциональная удовлетворенность жизнью (счастье) имеет значительно больший вес по сравнению с рациональной удовлетворенностью жизнью в общей оценке человеком качества собственной жизни. Человек зачастую готов мириться с низкой рациональной удовлетворенностью (которая находится 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 в большом числе случаев он готов оставаться на ней, несмотря на неудовлетворенность отдельными важными условиями труда, например зарплатой (низкий уровень рациональной удовлетворен-

ности). Он остается на этой работе, даже если имеет предложения перейти на другую, более высокооплачиваемую, но неинтересную для него работу (высокий уровень рациональной удовлетворенности, низкий уровень эмоциональной удовлетворенности).

Таким образом, первая рабочая гипотеза о причине дауншифтинга может быть сформулирована следующим образом: человек совершает акт дауншифтинга в поисках эмоциональной удовлетворенности жизнью. Необходимым условием дауншифтинга (или потенциальная готовность человека к нему) является низкий уровень эмоциональной удовлетворенности этого человека в течение достаточно продолжительного времени его жизни до настоящего момента. При этом человек склонен совершить акт дауншифтинга, даже если его жизнь характеризуется высоким уровнем рациональной удовлетворенности.

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

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

Проблематичным представляется и такой вопрос: «Как расценивать дауншифтинг — как положительное или как отрицательное явление? Следует ли рассматривать дауншифтинг как благоприятный для человека и его развития жизненный переход или как явление, которое оказывает на него разрушающее воздействие?» Видимо, в каждом конкретном случае ответ на этот вопрос должен рассматриваться отдельно. С одной стороны, человек, совершающий акт дауншифтинга, разрешает свою личностную кризисную ситуацию. При этом он идет на определенный риск, и лично для него результат может быть, в конечном счете, как положительным, так и отрицательным. С другой стороны, возможна ситуация, когда человек, поменяв кардинально свою жизнь и решив тем самым свою личностную проблему, может создать при этом большие проблемы для своего социального окружения: для своей семьи, члены которой не готовы принять на себя последствия его решения и разделить с ним его дальнейшую судьбу, для своих друзей, для своих коллег по работе и проч.

В соответствии с логикой нормативной модели СКЖ развитие человека должно осуществляться в направлении повышения организационного и личностного человеческого потенциала (За-

раковский, 2009; Рябов, 2015а, б), о котором мы говорили выше. Контроль человеческого потенциала и динамики его развития осуществляется по соответствию или несоответствию изменения характеристик этого потенциала нормам, правилам и задачам функционирования организационной системы, в которую человек входит как элемент. Такими организационными системами могут быть семья, производственная организация, ближний социум и, наконец, государство.

Возможными примерами снижения уровня человеческого потенциала, соответствующего негативному дауншифтингу, могут быть: вред или опасность для социального окружения, разрушение семьи, деградация личности, снижение умственных способностей и резкое снижение диапазона жизненных интересов человека, потеря социальных и материальных ресурсов выживания, утрата положительных жизненных ориентиров, ценностей, выпадение человека из социальной, общественной жизни и другие. Примерами повышения человеческого потенциала, сопровождающего положительный дауншифтинг, могут быть восстановление физических и психических ресурсов человека, критическая ревизия изживших себя и препятствующих позитивному развитию общества ценностей, норм и правил поведения и другие.

Таким образом, повышение уровня качества жизни, как объективного, так и субъективного, должно обязательно рассматриваться совместно с динамикой изменения человеческого потенциала. Это сложная проблема, которая требует специальной разработки. В основе «правильных решений» должны лежать модели согласования интересов самого человека как личности с интересами его социального окружения. Например, уход человека в наркоманию, алкоголизм, тоталитарную секту или террористическую группировку не может быть признан положительным явлением. Технологический подход к решению этой проблемы был нами предложен и разработан в задаче согласования интересов работников и интересов организации (Рябов, 2010, 2011а, 2013д).

В заключение отметим, что анализ явления дауншифтинга на основе модели СКЖ позволяет, с одной стороны, разработать модель дауншифтинга и, с другой стороны, обогатить модель СКЖ новым содержанием. Разработка модели дауншифтинга на основе концепции СКЖ позволит анализировать психологический механизм этого явления и искать решения важных научно-практических задач, стоящих перед обществом.

Наша основная рабочая гипотеза предрасположенности человека к дауншифтингу заключается в следующем: необходимым

условием дауншифтинга является недостаточный уровень эмоциональной удовлетворенности человека жизнью. Даже эмоциональная неудовлетворенность жизнью не играет здесь важной роли (если, конечно, ее уровень не чрезмерно высокий): все-таки основную роль играет низкий уровень эмоциональной удовлетворенности. Если при переходе в новое состояние человек получает хорошую порцию эмоциональной удовлетворенности и это состояние у него постоянно поддерживается, то он застревает в новом состоянии, даже если условия рациональной удовлетворенности (субъективные благополучие) находятся на низком уровне.

Важное направление исследований, которое может быть продуктивно задействовано в рамках рассмотренной проблемы, — разработка модели человеческого потенциала на основе совместного анализа динамики изменения человеческого потенциала в различных ситуациях дауншифтинга. Ранее предполагалось, что содержание понятия «человеческий потенциал» определяется социальной системой, в которую входит рассматриваемый субъект как элемент этой системы. При этом считалось, что это содержание может быть объективировано и определено путем анализа того, что нужно для выживания и нормального развития этой системы. Однако рассмотрение явления дауншифтинга заставляет задуматься о правомерности такого принципа формулирования человеческого потенциала. Действительно, человек, осуществляющий дауншифтинг и тем самым разрушающий устоявшиеся в обществе нормы и представления, способствует их критическому пересмотру. Это может дать новый импульс для развития самой социальной системы, которая, возможно, утратила способность к поступательному развитию и начала деградировать. Мы предполагаем, что на современном этапе таким разрушающим социальным стандартом может выступать, 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 СКЖ и явления дауншифтинга позволит осуществить дальнейшие исследования СКЖ.

Как мы уже отмечали ранее, жизнь человека подразделяется на разные предметные области, «жизненные сферы» — трудовую, личную, семейную, общественную и другие, и модели СКЖ в отдельных сферах имеют одинаковую структуру. Это утверждение было использовано нами при параллельной разработке моделей СКЖ и субъективного качества трудовой жизни. Возвращаясь к основному содержанию настоящей статьи, заметим, что можно рассматривать явление дауншифтинга в «узком» случае (в трудовой

жизни, в семейной жизни и проч.). Например, такое распространенное явление, как развод, может быть охарактеризовано как дауншифтинг в семейной жизни. В советское время были известны случаи, когда человек бросал «нормальную» работу и становился дворником, чтобы у него было время для любимого творческого занятия (дауншифтинг в трудовой жизни). Модели СКЖ и дауншифтинга могут быть рассмотрены в этих случаях в соответствии с предложенной выше логикой.

И последнее замечание. Анализ явления дауншифтинга на основе разрабатываемой нами модели СКЖ наглядно демонстрирует различие между понятиями СКЖ и субъективного благополучия, а также между понятиями субъективного и объективного качества жизни (Рябов, 2013г). Объективное качество жизни включает в себя наиболее распространенные на достаточно большой выборке людей характеристики и факторы трудовой жизни. Эти характеристики и факторы могут потенциально влиять на оценку конкретным человеком своего качества жизни (а могут и не влиять). Больше того, реально этот человек, субъект, может использовать в этих 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 задаче социологического исследования, в то время как изучение СКЖ соответствует задаче психологического исследования. При этом характеристики и факторы объективного качества могут быть эффективно использованы при разработке методического инструментария в исследованиях СКЖ. Техника построения такого методического инструментария была нами использована при исследовании субъективного качества трудовой жизни (Рябов, 2013а).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

*Зараковский Г.М.* Качество жизни населения современной России: Психологические составляющие. М.: Смысл, 2009.

*Рябов В.Б.* Качество трудовой жизни в структуре качества жизни // Материалы итоговой научной конференции Института психологии РАН (1—2 февраля 2006 г.) / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Т.И. Артемьева. М.: Изд-во ИП РАН, 2006. С. 189—200.

*Рябов В.Б.* Корпоративная культура как гигиеническое условие качества трудовой жизни // Культура и поведение в организации: российский опыт / Под ред. С.П. Дырина, А.Л. Журавлева, Т.О. Соломанидовой. М.; Набережные

Челны: ИП РАН, Изд-во Института управления, РЭА им. Г.В. Плеханова, 2008. С. 141—148.

*Рябов В.Б.* Качество трудовой жизни и его восприятие человеком // Материалы итоговой научной конференции Института психологии РАН (12—13 февраля 2009 г.) // Отв. ред. А.Л. Журавлев, Т.И. Артемьева. М.: Изд-во ИП РАН, 2009. С. 151—166.

*Рябов В.Б.* Качество трудовой жизни как конструкт согласования интересов работников и интересов организации // Социальная психология труда: Теория и практика. Т. 2 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Л.Г. Дикая. М.: Изд-во ИП РАН, 2010. С. 214—231.

*Рябов В.Б.* Гуманитарная технология организационного проектирования и развития. М.: Изд-во ИП РАН, 2011а.

*Рябов В.Б.* Команда как организация с высоким уровнем качества трудовой жизни // Прикладная юридическая психология. 2011б. № 4. С. 107—113.

*Рябов В.Б.* Модели качества трудовой жизни // Психологические исследования проблем современного российского общества / Под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во ИП РАН, 2013а. С. 382—398.

*Рябов В.Б.* Мотивирующие условия самореализации в трудовой деятельности // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 5 / Под ред. А.А. Обознова, А.Л. Журавлева. М.: Изд-во ИП РАН, 2013б. С. 214—232.

*Рябов В.Б.* Стратегия трудовой жизни как характеристика самореализации человека в труде // Прикладная юридическая психология. 2013в. № 4. С. 113—118.

*Рябов В.Б.* Объективное и субъективное качество трудовой жизни // Человек, субъект, личность в современной психологии: Материалы Международной конференции, посвященной 80-летию А.В. Брушлинского. Т. 3 / Отв. ред. А.Л. Журавлев, Е.А. Сергиенко. М.: Изд-во ИП РАН, 2013г. С. 489—493.

*Рябов В.Б.* Использование когнитивных карт для прогнозирования реакции персонала организации на принятие управленческих решений // Экспериментальная психология. 2013д. Т. 6. № 3. С. 110—121.

*Рябов В.Б.* Структура нормативной модели субъективного качества жизни // Наука. Культура. Общество. 2015а. № 2. С. 38—49.

*Рябов В.Б.* Подход к построению нормативной модели субъективного качества жизни // Актуальные проблемы психологии труда, инженерной психологии и эргономики. Вып. 7 / Под ред. А.А. Обознова, А.Л. Журавлева. М.: Изд-во ИП РАН, 2015б. С. 268—287.

*Рябов В.Б.* Качество трудовой жизни как концептуальная основа психологического обеспечения систем всеобщего управления качеством // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология: электрон. журнал. 2016. Т. 1. № 2. С. 162—186. URL: <http://soc-econompsychology.ru/engine/documents/document221.pdf>

## SUBJECTIVE QUALITY OF LIFE AND DOWNSHIFTING

*Vladimir B. Ryabov*

*Institute of Psychology, Russian Academy of Sciences, Moscow, Russia*

**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 use of the concept subjective quality of life allows us to approach the development of a model of the psychological mechanism of downshifting and conduct on her holistic analysis of this phenomenon. The model of subjective quality of life criteria are emotional and rational life satisfaction. A necessary condition for the 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 to modify the subjective component of quality of life as human potential, which determines the rating of the downshifting of the subject his social environment.

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

### References:

Ryabov, V.B. (2006) Kachestvo trudovoy zhizni v strukture kachestva zhizni. In A.L. Zhuravlev, T.I. Artemeva (eds.) *Materialy itogovoy nauchnoy konferentsii Instituta psikhologii RAN* (1—2 fevralya 2006 g.) [Materials of the final scientific conference of the Institute of psychology RAS (1-2 February 2006)] (pp. 189—200). Moscow: Izd-vo IP RAN.

Ryabov, V.B. (2008) Korporativnaya kul'tura kak gigienicheskoe uslovie kachestva trudovoy zhizni. In S.P. Dyrin, A.L. Zhuravlev, T.O. Solomanidova (eds.) *Kul'tura i povedenie v organizatsii: rossiyskiy opyt* [Culture and behavior in organizations: Russian experience] (pp. 141—148). Moscow; Naberezhnye Chelny: IP RAN, Izd-vo Instituta upravleniya, REA im. G.V. Plekhanova.

Ryabov, V.B. (2009) Kachestvo trudovoy zhizni i ego vospriyatие chelovekom. In A.L. Zhuravlev, T.I. Artemeva (eds.) *Materialy itogovoy nauchnoy konferentsii In-ta psikhologii RAN* (12—13 fevralya 2009 g.) [Materials of the final scientific conference of the Institute of psychology RAS (12-13 February 2009)] (pp. 151—166). Moscow: Izd-vo IP RAN.

Ryabov, V.B. (2010) Kachestvo trudovoy zhizni kak konstrukt soglasovaniya interesov rabotnikov i interesov organizatsii. In A.L. Zhuravlev, L.G. Dikaya (eds.) *Sotsial'naya psikhologiya truda: Teoriya i praktika*. T. 2 [Social psychology of labour: Theory and practice.] (vol. 2, pp. 214—231). Moscow: Izd-vo IP RAN.

Ryabov, V.B. (2011a) Gumanitarnaya tekhnologiya organizatsionnogo proektirovaniya i razvitiya [Humanitarian technology of organizational design and development]. Moscow: Izd-vo IP RAN.

Ryabov, V.B. (2011b) Komanda kak organizatsiya s vysokim urovnem kachestva trudovoy zhizni. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya* [Applied legal psychology], 4, 107—113.

Ryabov, V.B. (2013a) Modeli kachestva trudovoy zhizni. In A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko (eds.) *Psikhologicheskie issledovaniya problem sovremennogo rossiyskogo obshchestva* [Psychological research of the problems of modern Russian society] (pp. 382—398). Moscow: Izd-vo IP RAN.

Ryabov, V.B. (2013b) Motiviruyushchie usloviya samorealizatsii v trudovoy deyatelnosti. In A.A. Oboznov, A.L. Zhuravlev (eds.) *Aktual'nye problemy psikhologii truda, inzhenernoy psikhologii i ergonomiki* [Actual problems of psychology of labor, engineering psychology and ergonomics] (vol. 5, pp. 214—232). Moscow: Izd-vo IP RAN.

Ryabov, V.B. (2013c) Strategiya trudovoy zhizni kak kharakteristika samorealizatsii cheloveka v trude. *Prikladnaya yuridicheskaya psikhologiya* [Applied legal psychology], 4, 113—118.

Ryabov, V.B. (2013d) Ob'ektivnoe i sub'ektivnoe kachestvo trudovoy zhizni. In A.L. Zhuravlev, E.A. Sergienko (eds.) *Chelovek, sub'ekt, lichnost' v sovremennoy psikhologii: Materialy Mezhdunarodnoy konferentsii, posvyashchennoy 80-letiyu A.V. Brushlinskogo* [Man, subject, personality in modern psychology: Materials of International conference dedicated to the 80th anniversary of A. V. Brushlinsky] (vol. 3, pp. 489—493). Moscow: Izd-vo IP RAN.

Ryabov, V.B. (2013e) Ispol'zovanie kognitivnykh kart dlya prognozirovaniya reaktzii personala organizatsii na prinyatie upravlencheskikh resheniy. *Ekspperimental'naya psikhologiya* [Experimental psychology], 6, 3, 110—121.

Ryabov, V.B. (2015a) Struktura normativnoy modeli sub'ektivnogo kachestva zhizni. *Nauka. Kul'tura. Obshchestvo* [Science. Culture. Society], 2, 38—49.

Ryabov, V.B. (2015b) Podkhod k postroeniyu normativnoy modeli sub'ektivnogo kachestva zhizni. In A.A. Oboznov, A.L. Zhuravlev (eds.) *Aktual'nye problemy psikhologii truda, inzhenernoy psikhologii i ergonomiki* [Actual problems of psychology of labor, engineering psychology and ergonomics] (vol. 7, pp. 268—287). Moscow: Izd-vo IP RAN.

Ryabov, V.B. (2016) Kachestvo trudovoy zhizni kak kontseptual'naya osnova psikhologicheskogo obespecheniya sistem vseobshchego upravleniya kachestvom. *Institut psikhologii Rossiyskoy akademii nauk. Sotsial'naya i ekonomicheskaya psikhologiya: elektron. zhurnal* [The Institute of psychology of the Russian Academy of Sciences. Social and economic psychology: an electronic journal], 1, 2, 162—186. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document221.pdf>

Zarakovskiy, G.M. (2009) *Kachestvo zhizni naseleniya sovremennoy Rossii: Psikhologicheskie sostavlyayushchie* [The quality of life of the population of modern Russia: Psychological components]. Moscow: Smysl.