

СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ И ОБЩЕСТВО

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА*

©2018 г. В.Б. Рябов**

**Кандидат технических наук, старший научный сотрудник лаборатории психологии труда, эргономики, инженерной и организационной психологии, ФГБУН Институт психологии РАН; 129366, Москва, ул. Ярославская, дом 13, корп.1; e-mail: v.ryabov@aog.ru

Поступила в редакцию 21 апреля 2018 г.

Аннотация. Рассматриваются теоретические основания концепции *качества жизни человека*, базирующиеся на психологическом подходе Г.М. Зарковского. В отличие от существующих на настоящий момент моделей, ориентированных исключительно на оценку качества условий жизни, предлагается модель, которая, наряду с оценкой условий, учитывает качество *процесса* жизни человека. Предложен подход к формализации *субъективной картины жизни* как объекта оценивания качества жизни человеком, в основе которого лежит предположение, что она в целом состоит из самостоятельных фрагментов, имеющих относительно независимый субъективный смысл для человека. Эти фрагменты обладают свойством *фрактальности*: *структуры* моделей субъективного качества фрагментов жизни и субъективного качества жизни человека в целом идентичны. Фрактальная модель жизни позволяет анализировать как качество *процесса жизни в целом*, так и *отдельных сфер* жизни, таких как трудовая, семейная, личная и др. В основе отдельного *фрактала жизни*, описывающего *фрагмент жизни человека*, лежат такие категории, как *дело, смысл, стратегия* и *взаимодействие*. При этом *процесс жизни* представляет собой последовательность взаимодействий человека с субъектами и объектами окружающего мира. Предложено, наряду с понятиями «объективное» и «субъективное» качество жизни, использовать понятие *качество жизни человека*, отличающееся от *субъективного качества жизни* учетом оценки человеческого потенциала субъекта со

* Работа выполнена по Госзаданию ФАНО РФ № 0159-2018-0001.

стороны метасистемы, т.е. социальной системы, в которую человек входит и с которой взаимодействует. Сформулированы аксиоматические положения, лежащие в основе концепции качества жизни человека, определяющие возможности её дальнейшей разработки, развития и применения для решения теоретических, эмпирических и прикладных задач. Важнейшими положениями являются, во-первых, то, что *поведенческая активность* человека направлена на сохранение и *повышение субъективного качества его жизни*, и, во-вторых, что системообразующими элементами каждого жизненного фрактала выступают *дело* и *взаимодействие* с субъектами и объектами окружающего мира. Показано место понятия *субъективного благополучия* в модели качества жизни человека и возможности применения предложенной модели для решения теоретических и прикладных проблем психологии на примере рассмотрения психологического механизма эскапизма.

Ключевые слова: картина жизни, субъективное качество жизни, качество жизни человека, фрактальная модель жизни, дело, взаимодействие, смысл жизни, жизнедеятельность, метасистема, человеческий потенциал, субъективное благополучие, эскапизм.

ВВЕДЕНИЕ

В последние годы проблема *качества жизни* вызывает всё больший интерес как исследователей, так и практиков. Существуют разные определения этого понятия и разные модели его описания. Как правило, в их структуру входят такие компоненты, как *здоровье, образование, трудовая занятость, жилищные условия* и др. При этом качество жизни изучают, главным образом, социологи, используя социологические методы исследования. Достаточно полный обзор моделей, применяемых для исследования и сравнительного анализа качества жизни людей в разных странах и регионах приводит Г.М. Зараковский в своей монографии, посвященной этой проблеме (Зараковский, 2009). Проводя анализ, Зараковский утверждает, что «без психологической модели субъективного качества жизни невозможно изучать качество жизни» (Зараковский 2009, с. 6). Там же он делает вывод, что на сегодняшний день не существует общепринятого понимания качества жизни, и далее соглашается с точкой зрения М.Н. Алферовой с соавторами, которые считают, что «не следует концентрироваться на доводке понятия «качество

жизни», а нужно принять в качестве руководства к действию систему следующих требований, позволяющих перейти к собственно разработке проблемы качества жизни:

- качество жизни должно содержать отдельно две категории: «качество жизни» и «качество условий жизни»;
- в качестве исходных категорий должны быть приняты «потребности» и «ценности», поскольку человеческую жизнь можно рассматривать как процесс реализации потребностей и ценностей, что, в сущности, означает самореализацию человека;
- качество жизни должно учитывать деятельностьную составляющую, так как качество жизни обретается самими людьми в процессе преобразования среды и самих себя;
- следует рассматривать качество жизни как некоторую меру, в пределах которой человек самореализуется;
- качество жизни должно объединять объективные и субъективные показатели жизнедеятельности людей» (Алфёрова и др., 2002, с. 5).

Разработка концепции *субъективного качества жизни*, а также *качества трудовой жизни* ведется нами более десяти лет. В статье излагаются теоретические основания модели качества жизни человека, представляющие собой развитие идей Зараковского.

Основные понятия концепции субъективного качества жизни

Для того, чтобы анализировать понятие «*субъективное качество жизни*», необходимо рассмотреть, что такое «качество», и что является для субъекта объектом анализа, когда он оценивает ее качество.

Начнём с рассмотрения понятия *качество*. Прежде всего, отметим, что оно в общем виде может быть рассмотрено и как феномен, и как оценочная категория. В первом случае *качество объекта* представляет собой

совокупность характеристик, определяющих его особенность, сходство и отличие от других объектов. Во втором – качество определяется как возможность объекта удовлетворять определенные материальные или духовные потребности человека. В своих исследованиях мы использовали оба варианта понимания.

При оценке качества своей жизни каждый конкретный человек использует такие же характеристики, как и большинство других людей. К ним относятся показатели здоровья, образования, трудовой занятости, жилищных условий и др., которые наиболее часто используются и социологами для статистических оценок качества жизни разных социальных групп, городов, стран и т.д. (см., например: Современная социальная реальность..., 2014). Такие оценки называют *объективным качеством жизни*.

В то же время каждый конкретный человек при оценке качества своей жизни может использовать характеристики, которые большинство других людей не используют, но лично для него они представляются субъективно важными. Таким образом, у субъекта существует индивидуальная система оценок, которая и называется *субъективным качеством жизни* (Рябов, 2013). Нашу задачу мы видим в построении и изучении *модели субъективной оценки качества жизни* человека.

При оценке человеком качества собственной жизни объектом этого процесса выступает ее образ – совокупность субъективных представлений о ней, который мы называем «картина жизни». Субъективная картина жизни формируется человеком на основе его субъективной картины мира, в настоящее время являющейся предметом анализа многих исследователей (Грачев, 2018). Так, журнал «Мир психологии» посвятил этой теме отдельный номер (Мир психологии, 2017).

Мы предположили, что субъективная картина жизни имеет сложную иерархическую структуру с фрактальными свойствами. *Фрактал* – это

структура, состоящая из частей, которые в некотором смысле подобны целому. Основным свойством фрактала является самоподобие, которое означает, что подсистемы нижних уровней фрактальной системы повторяют конфигурацию целой системы. Иначе говоря, фрагмент фрактала, идентичный целостной форме, воспроизводится на каждом последующем уровне меньшего масштаба, образуя своего рода «вложенную» структуру. Часто, чтобы наглядно продемонстрировать фрактальные свойства, приводят пример картинка капусты брокколи или снежинки. Так, капуста брокколи представляет собой созвездие бутонов, если взять один бутон и рассмотреть его с увеличением, то можно увидеть точно такое же созвездие бутонов. Под ещё большим увеличением картинка будет повторяться на каждом шаге.

Фрактальные свойства картины жизни заключаются в том, что человек представляет свою жизнь как суперпозицию относительно независимых жизненных фракталов, каждый из которых имеет самостоятельный смысл, и предметную и целевую направленность (то есть является автономным), а также некоторые другие характеристики. Так, в качестве примеров можно назвать трудовую, семейную, личную и прочие «жизни» человека. Структуры моделей их качества сходны между собой и аналогичны структуре модели субъективного качества жизни в целом. Так, показано, что структура модели субъективного качества трудовой жизни и качества жизни в целом аналогичны (Рябов, 2015а). В свою очередь, эти фракталы могут включать «жизни» более низкого уровня иерархии, которые также будут иметь ту же структуру модели качества жизни. Например, трудовая жизнь может состоять из отдельных «жизней» человека, связанных с его работой в разных организациях, в разных трудовых коллективах, на разных должностях и т.д. Жизненные фракталы могут быть последовательными во времени – в этом случае переход от одной такой автономной жизни к другой может быть связан с существенным изменением жизненных условий (например, закончился период учебы в школе

– надо или поступать в институт, или устраиваться на работу), а могут существовать параллельно (например, трудовая жизнь, семейная жизнь, личная жизнь и проч.).

Как уже было сказано выше, следует различать *качество условий жизни* и *качество процесса жизни*. Принципиальное различие этих понятий хорошо продемонстрировал режиссер П.Н. Фоменко в своём высказывании: «Как хорошо мы плохо раньше жили». Похожую мысль также высказывал писатель-сатирик М.М. Жванецкий, который сказал, что «раньше жизнь была хуже, но жить было лучше». Смысл этих высказываний заключается в том, что условия жизни (прежде всего, материальные) раньше были хуже, но *процесс жизни*, ее содержание было лучше, интереснее, эмоционально насыщеннее.

Наша модель качества жизни человека, наряду с *условиями жизни*, рассматривает *процесс жизни*. В этом одно из главных ее отличий от других известных моделей, подробный обзор которых делает, например, Зараковский (Зараковский, 2009). При этом мы предполагаем, что *качество процесса жизни* более важно для переживания человеком ее полноты, чем качество условий.

Субъективное качество жизни лежит в основе восприятия человеком окружающего мира в целом и его объектов, а также в основе оценки им жизненной ситуации и принятия решений. Поэтому поведенческая активность человека в каждом отдельном фрактальном фрагменте направлена таким образом, чтобы поддерживать существующее *субъективное качество собственной жизни* и повышать его уровень.

Далее перейдем к рассмотрению *модели качества жизни человека*.

Структура модели качества жизни человека

В основе *оценочного подхода* к субъективному качеству жизни лежит его понимание, с одной стороны, как возможности внешних и внутренних условий жизни удовлетворять потребности человека, а с другой - учитывает его

собственную активность и способности использовать эти возможности. Основным критерием оценки человеком такого качества является его удовлетворенность жизнью. Исследователи обычно используют два основных критерия в рамках оценочного подхода: удовлетворенность жизнью и уровень ощущения счастья, которые, как правило, рассматриваются как независимые или как дополняющие друг друга (Зараковский, 2009). Мы предложили дифференцировать два вида удовлетворенности: удовлетворенность рациональную и удовлетворенность эмоциональную, которую в предельном случае можно определить как счастье.

Помимо этого, мы использовали двухфакторную модель удовлетворенности Ф. Герцберга, который в своих исследованиях трудовой жизни показал, что разные условия труда по-разному участвуют в формировании удовлетворенности работников своей трудовой жизнью, оценка которой человеком происходит с использованием двух независимых шкал – удовлетворенности и неудовлетворенности, причем каждая из них связана с разными условиями труда. Первая – с так называемыми «мотивирующими условиями труда», улучшение которых приводит к повышению уровня удовлетворенности человека ими. Вторая связана с условиями труда, которые Герцберг назвал «гигиеническими», их низкий уровень вызывает неудовлетворенность человека. После того, как значение характеристик гигиенических условий труда достигает определенного уровня, неудовлетворенность пропадает, но дальнейшее их улучшение не приводит к росту удовлетворенности.

Исходя из вышесказанного, в нашей модели оценки человеком субъективного качества жизни мы используем четыре оценочных критерия:

- уровень рациональной удовлетворенности человека жизнью и отдельными её компонентами,

- уровень эмоциональной удовлетворенности человека жизнью и отдельными её компонентами,
- уровень рациональной неудовлетворенности человека жизнью и отдельными её компонентами,
- уровень эмоциональной неудовлетворенности человека жизнью и отдельными её компонентами.

Структура модели качества жизни человека представлена на рис. 1.

В предыдущих исследованиях мы подробно описывали функциональные блоки модели, связанные с *субъективным качеством жизни*, на основе *субъективной оценки условий жизни*. Основные структурные компоненты этой части нормативной модели включают функциональные блоки потребностей сохранения, потребностей развития, ресурсов сохранения, ресурсов развития, условий сохранения («гигиенических» условий жизни), условий развития, жизненной стратегии и некоторых других. Нами был рассмотрен более полный перечень структурных блоков, их обоснование, а также описаны функциональные связи между блоками (см.: Рябов, 2015а).

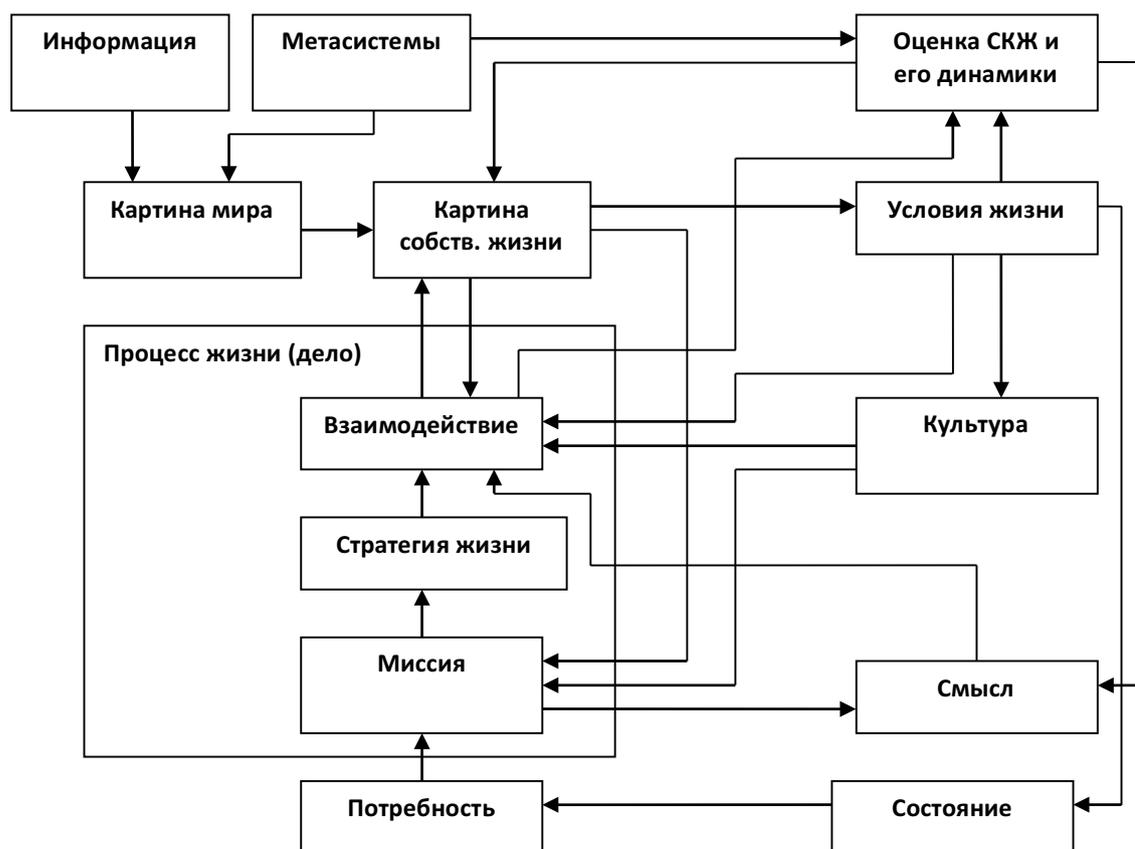


Рис. 1. Структура модели качества жизни человека

В настоящей работе рассматриваются введенные нами новые элементы модели, которые связаны с оценкой человеком *процесса* собственной жизни. Эти оценки связаны, главным образом, с оценочными критериями эмоциональной удовлетворенности человека собственной жизнью. На необходимость включения в модель субъективного качества жизни компоненты *качества процесса жизни* указывали, как мы уже говорили раньше, Зараковский и Алфёрова с соавторами.

Помимо этого, мы считаем необходимым ввести в модель внешнюю оценочную характеристику качества жизни человека. Это связано с тем, что, по мнению Зараковского, понятие качества жизни неразрывно связано с понятием *человеческого потенциала*, т.е. уровня развития индивидуальных, личностных, физических, биологических, профессиональных, социальных и прочих качеств человека, значимых как для него самого, так и для общества в целом,

обеспечивающих в конечном счете выживаемость и развитие человечества и повышающих качество жизни людей. Повышение качества жизни, как объективного, так и субъективного, должно быть согласовано с повышением человеческого потенциала, т.е. должно отвечать задаче выживания и развития общества. В противном случае это может вести к деградации человека и человечества (см. также: Принцип развития..., 2016; Сергиенко, Журавлев, 2017). Например, нельзя считать высоким уровнем субъективного качества жизни у полностью удовлетворенного жизнью и счастливого алкоголика или наркомана. Таким образом, при анализе *субъективного качества жизни* человека, хотя бы на качественном уровне, необходимо контролировать возможность изменения человеческого потенциала и его составляющих при изменениях субъективного качества жизни под влиянием каких-либо условий или управляющих воздействий. Иными словами, человеческий потенциал выступает *критерием внешнего контроля* субъективного качества жизни и не должен снижаться в процессе стремления человека повышать его уровень.

Структурный элемент, отвечающий за внешний контроль человеческого потенциала, в нашей модели мы обозначили блоком «метасистемы» (Карпов, 2017). Под *метасистемами* мы понимаем системы (прежде всего, социальные), в которые человек включен как элемент, выполняющий определенные функции и с которыми он взаимодействует. Это может быть и семья, и рабочая группа, и организация, и государство, в котором он живет и т.д. Со стороны этих социальных систем жизнь человека оценивается по критериям, которые отвечают задачам их собственного сохранения и развития (т.е. качеству жизни самих метасистем). Так, например, характеристиками оценки человеческого потенциала человека-работника в моделях качества трудовой жизни могут выступать такие требования метасистемы (организации, в которой он работает), как профессионализм, лояльность к организации, интегрированность в

деятельность производственного коллектива, мотивированность на решение организационных задач и некоторые другие (Рябов, 2011).

С учетом сказанного в проблематике качества жизни мы в дальнейшем будем различать три понятия. Первое понятие – *объективное качество жизни*, характеризующее усредненную оценку жизни с позиции достаточно большой группы людей. Второе – *субъективное качество жизни*, представляющее собой оценку качества своей жизни конкретным субъектом, объектами которой являются условия и процесс жизни, субъективно значимые именно для него. И, наконец, мы вводим третье понятие – *качество жизни человека*, являющееся *субъективным качеством жизни с учётом требований человеческого потенциала*.

Процесс жизни: компоненты и структура

Что же представляет собой *процесс жизни* в каждом отдельно взятом фрактале жизни? Можно предположить, что это совокупность *взаимодействий* человека с внешним миром и самим собой, направленных, в конечном счете, на преобразование окружающего мира и себя таким образом, чтобы сохранить и повысить существующее качество собственной жизни. Характер этих взаимодействий определяется стратегией, связанной с представлением человека об окружающем мире (картине мира), ценностными ориентациями (блок «культура») и оценки им имеющихся в распоряжении ресурсов (Рябов, 2015б). Направленность стратегии определяется представлением человека о *прогнозируемом результате*, который обеспечивает повышение уровня его субъективного качества жизни. Сам *процесс жизни* состоит из *последовательности взаимодействий*. *Качество процесса жизни* определяется *совокупностью характеристик качества взаимодействий*. Примером анализа качества взаимодействия и может быть рассмотрение качества управленческого

взаимодействия психологического контракта, представленного нами ранее (Журавлев, 2004; Психология, управление ..., 2016; Рябов, 2017б).

Возникает естественный вопрос: что является смыслообразующим и системообразующим элементом, позволяющим отделить один жизненный фрактал от другого? Мы считаем, что таким элементом выступает новое психологическое понятие, которое составляет основное содержание процесса жизни и которое мы назвали «дело». Здесь, конечно, понятие *дела* – это не то, что соответствует английскому слову «business». *Дело*, которое имеется в виду, скорее соответствует англоязычному «mission», т.е. это некоторая миссия, которую осуществляет человек на определенном этапе своей жизни или даже в процессе всей жизни, и которая определяет смысл его соответствующей «малой» или «большой» жизни. Например, такой миссией может выступать в семейной жизни продление своего рода, счастливая семейная жизнь или же сам факт ее наличия и поддержание семьи как элемента благонадёжности или респектабельности в обществе. В трудовой жизни миссией может быть материальное обеспечение собственной жизни и своей семьи, осуществление карьеры, получение удовольствия от работы, получение какого-то значимого результата, позволяющего получить известность, почет, уважение и т.д. Могут быть и более мелкие миссии, например, мини-миссия, связанная с хорошим проведением отдыха.

Необходимым условием *дела* является *включенность* в него субъекта (Сен, 1991), которая здесь специально не рассматривается. Заметим только, что, по нашему мнению, *включенность* является одним из элементов, по которым «дело» отличается от «деятельности».

Дело – это *поведенческая активность* человека, направленная на *реализацию его жизненной стратегии* и имеющая целью поддержание существующего качества собственной жизни или повышение его уровня. *Дело* соответствует миссии и смыслу определенного фрактала жизни и может

осуществляться либо в форме процесса, либо в форме проекта. В первом случае конечный результат не так важен, а важно качественное осуществление деятельности. Когда *дело* имеет форму проекта, наряду с качественным осуществлением деятельности, важным является получение качественного конечного результата. Своевременное получение качественного результата характеризует эффективность процесса. Вообще говоря, эффективность представляет собой производное понятие качества и является, по существу, характеристикой успешности поддержания и повышения качества жизни. В более широком контексте заметим, что разделение процессуальных и результативных характеристик изученных явлений нередко встречаются в психологической литературе (см., например, работы по психологии самоопределения субъекта: Купрейченко, Журавлев, 2006; и др.)

Дело, определяющее отдельный фрактал жизни, как правило, осуществляется в течение достаточно большого периода времени. Это период от нескольких недель (например, время туристической поездки) до десятков лет.

Фактически, фрактальная модель процесса жизни представляет собой один из возможных способов описания жизнедеятельности человека (Современные тенденции развития..., 2015).

В публикациях можно встретить перечисление сфер жизни человека, таких как семейная, трудовая, общественная, личная и др. Для каждого конкретного человека существует необходимый набор сфер жизни, определяющий её осмысленность, а также в каждой сфере – необходимый перечень элементов (персонажей). Эти сферы жизни формируются вокруг небольшого количества основных *дел* человека, объединенных по предметному признаку.

Представленный анализ и включение в него новых терминов позволяет выдвинуть рабочее определение *смысла жизни человека* (хотя это не является

целью данной работы), который заключается в постоянном процессе улучшения её субъективного качества путем осуществления *дела* в жизненных фракталах. Активность человека при этом направлена на взаимодействие с объектами внешней и внутренней среды, а критериями успешности выступают критерии качества жизни человека.

По нашему мнению, основа психологической, прежде всего, *эмоциональной оценки качества жизни* человеком лежит в оценке именно *процесса жизни*. При этом эмоциональные реакции на определенные события и результаты деятельности человека следует рассматривать именно как элементы процесса жизни. *Процесс жизни* проявляется через активность человека, её осмысленность и получение через реализацию этого процесса положительных чувств и эмоций.

Качество жизни человека: некоторые аксиоматические положения

В заключение перечислим основные положения нашего подхода к изучению качества жизни человека. На данном этапе работы мы принимаем эти положения как аксиоматические, считая это рабочим этапом, а в перспективе они могут перейти в разряд гипотез.

1. Доминантная направленность и поведенческая активность человека направлена на поддержание существующего субъективного качества собственной жизни и повышение его уровня. По нашему мнению, это положение имеет характер общепсихологической закономерности.

2. Субъективная картина жизни обладает свойством фрактальности. Модели жизненных фракталов имеют сходную структуру, которая подобна структуре модели жизни в целом. Жизненные фракталы могут разделяться по предметной сфере (трудовая, личная, семейная и проч.) и по временной оси: прошлые, настоящие (актуальные) и прогнозируемые будущие жизненные

фракталы, которые могут проходить параллельно во времени, а могут в общем течении времени жизни возникать с большими временными промежутками.

3. Системообразующими (смыслообразующими) элементами каждого жизненного фрактала выступают *дело* и *взаимодействие* с субъектами и объектами окружающего мира, определяющие направленность на повышение субъективного качества жизни человека. *Дело* – это целенаправленная поведенческая активность, направленная на поддержание и повышение субъективного качества жизни путём взаимодействия с субъектами и объектами окружающего мира. Качество взаимодействий с разными объектами, составляющими предмет взаимодействия, в совокупности определяют качество процесса жизни.

4. Важнейшая жизненная потребность человека – потребность в *деле*. Другая важнейшая потребность человека – потребность в положительных эмоциях. *Дело* является необходимым условием осмысленности жизни. Положительные эмоции человек получает в процессе успешного выполнения *дела*.

5. Эффективность – это производная качества, вторичная характеристика по отношению к качеству, которая позволяет оценивать успешность повышения или сохранения субъективного качества жизни в результате активного взаимодействия человека с окружающим миром.

6. Вокруг смыслообразующих элементов картины жизни формируются сферы жизни, которые определяются и дифференцируются друг от друга *делом* в каждой сфере.

7. Оценку качества отдельных компонент субъективного качества жизни человек осуществляет, сравнивая субъективные образы этих компонент в реальной жизни с идеальными образами соответствующих компонент, сформированными культурной средой и информационными воздействиями (Грачев, 2016).

8. Общая оценка качества жизни человека складывается как суперпозиция оценок отдельных жизненных фракталов, каждый из которых имеет для человека субъективную значимость.

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Настоящий раздел посвящен формулировке отличительных особенностей предлагаемого подхода к *качеству жизни человека* от существующих в настоящее время. При этом затрагивается вопрос, связанный с понятием субъективного благополучия, которое широко используется исследователями, и показано его место в модели субъективного качества жизни. И, наконец, продемонстрированы возможности разрабатываемой концепции в решении отдельных психологических задач на примере объяснения психологического механизма эскапизма.

Отметим особенности нашего подхода. Первая из них – использование в модели четырех критериев рациональной и эмоциональной удовлетворенности/неудовлетворенности в отличие от двух традиционно используемых – удовлетворенности жизнью и счастья (Зараковский, 2009). Вторая – использование в ней блока, описывающего процесс жизни (в то время, как другие исследователи ограничиваются рассмотрением исключительно условий жизни). При этом мы ввели в модель в качестве базовых элементов анализа процесса жизни такие элементы, как *дело*, миссия и взаимодействие. И, наконец, третья важнейшая особенность предлагаемой модели заключается в том, что она определяет направление поведенческой активности человека.

Такая модель позволяет решать ряд теоретических и прикладных задач в психологии. Примером теоретической задачи является дифференциация близких по смыслу понятий психологического благополучия и субъективного качества жизни. Исследователи обычно ставят знак равенства между этими понятиями, связывая субъективное благополучие как с общей

удовлетворенностью человека своей жизнью, так и с позитивными эмоциональными состояниями человека и переживанием им счастья. Это выглядит достаточно справедливым и адекватным в англоязычной транскрипции слова «subjective well-being», что дословно можно перевести как «хорошее существование субъекта». Если же перейти к общепринятому русскоязычному переводу термина, то смысл слова «благополучие» несколько изменяется и означает получение человеком достаточного количества разнообразных благ (Хашченко, 2012). При этом сам субъект получения благ, его активность, чувства, эмоции, его состояние из этого понятия выпадают. Русскоязычное понятие благополучия подразумевает, в основном, материальную сторону жизни человека. По этой причине благополучие следует считать только компонентой (хотя и важнейшей) субъективного качества жизни.

При анализе понятий *субъективного качества жизни* человека и его *субъективного благополучия* мы сняли это противоречие, определив его как структурную компоненту субъективного качества жизни, связанную с условиями жизни. *Субъективное качество жизни* включает в себя, помимо субъективного благополучия, компоненты качества *процесса жизни*, оцениваемые с помощью критерия эмоциональной удовлетворенности жизнью.

Можно показать, каким образом с помощью *модели субъективного качества жизни* объясняется психологический механизм *эскапизма* (Рябов, 2017а). Эскапизм (от англ. escape – бегство) – это психологическое явление, заключающееся в разрыве человеком сложившихся отношений и его попытке начать новую жизнь в совершенно других жизненных условиях. Формой эскапизма в трудовой жизни выступает «дауншифтинг», когда человек, имеющий, например, престижную, высокооплачиваемую работу, неожиданно бросает её, уезжает жить в сельскую местность и начинает там заниматься сельским трудом. Не вдаваясь в подробности, можно предположить, что эти

феномены объясняются тем, что в таких случаях в устоявшейся жизни человека, несмотря на её *благополучие*, отсутствует *дело* (при этом он может осуществлять успешную *деятельность*, например, быть преуспевающим офисным работником). Именно в поисках *дела* и связанных с ним смысла жизни, её миссии и эмоциональной удовлетворенности жизнью человек совершает акт эскапизма или дауншифтинга (Рябов, 2017а).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день накоплен значительный объем психологических знаний, распределенных по отдельным отраслям и предметным проекциям, который еще только предстоит собрать воедино (подробнее см.: Взаимоотношения ..., 2015; Психологическое знание ..., 2018). Интегративные тенденции развития психологической науки пока только намечаются (см., например: Журавлев, Купрейченко, 2012; и др.). В прагматическом аспекте чрезвычайно важно нащупать концепты, позволяющие объединить различные аспекты психической активности человека, его поведения в рамках единой психологической теоретической модели (Беляев, Капустян, 1997).

Мы рассматриваем нашу работу как попытку предложить такие концепты, которые позволяют описать реальное поведение человека и провести анализ психологических механизмов этого поведения. Этими концептами, по нашему мнению, могут выступать *дело*, в основе которого лежат понятия миссии и взаимодействия, и *качество жизни человека*.

Во-первых, концепция субъективного качества жизни позволяет выделить такую потребность человека, как потребность в *деле*, содержанием которого является не только *деятельность* (activity), в том числе трудовая деятельность, но и *дело как миссия* (mission). В этом случае процесс деятельности приобретает не только личностное целеполагание, но и субъективную *осмысленность*, наполняющую содержанием не только процесс деятельности,

но и процесс жизни. Внутренняя оценка результата *дела*, с позиции субъективного качества жизни, выступает источником эмоциональных реакций и переживаний.

Во-вторых, доминантная направленность и поведенческая активность человека ориентированы на поддержание существующего субъективного качества жизни и повышение его уровня. Это утверждение следует из того, что любая активность человека полностью осуществляется в контексте картины мира как феномена, и оценивается им по оценочным критериям субъективного качества жизни. Представляется, что это положение может иметь характер общепсихологической закономерности.

Помимо сказанного, мы считаем, что предложенные нами фрактальный *подход* к рассмотрению картины жизни человека и соответствующая фрактальная *модель* жизни позволяют конструктивно решать исследовательские задачи, которые в настоящее время стоят за понятием жизнедеятельности человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Алфёрова М.Н., Бобинцев В.П., Белов А.А., Гармашев А.А., Занчковская С.В. О возможном подходе к разработке региональной концепции и программы улучшения качества жизни населения // *Качество жизни: критерии, оценки, отечественный и зарубежный опыт: Тезисы Международного научного семинара, г. Москва, 24-25 октября 2002 г.*: М.: ВНИИТЭ, 2002. С. 5-6.

Беляев И.П., Капустян В.М. Процессы и концепты. М.: ТОО «СИМС», 1997.

Взаимоотношения исследовательской и практической психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.

Грачев А.А. Жизненные ориентации работника и организационная культура российского предприятия // Психология, управление, бизнес: проблемы взаимодействия. Тверь: Твер. Гос. Ун-т, 2016. С. 75-87.

Грачев А.А. Психологическое знание в деятельности руководителя: гуманистический аспект // Психологическое знание: Современное состояние и перспективы развития. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. С. 514-536.

Журавлев А.Л. Психология управленческого взаимодействия (теоретические и прикладные проблемы). М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004.

Журавлев А.Л., Купрейченко А.Б. Парадигмальные изменения в психологических исследованиях человека // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2012. № 3. С. 3-13.

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

Карнов А.В. Современный метакогнитивизм и психология деятельности. Фундаментальные и прикладные исследования современной психологии: результаты и перспективы развития. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2017. С. 76-84.

Купрейченко А.Б., Журавлев А.Л. Самоопределение личности и группы в изменяющихся экономических условиях // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия Психология и педагогика. 2006. № 1. С. 6-19.

Мир психологии. Научно-методический журнал. 2017. № 2 (90).

Принцип развития в современной психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.

Психологическое знание: современное состояние и перспективы развития. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018.

Психология, управление, бизнес: проблемы взаимодействия. Тверь: Изд-во ТвГУ, 2016.

Рябов В.Б. Гуманитарная технология организационного проектирования и развития. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011.

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», 2013. С. 489-493.

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

Рябов В.Б. Ценностные детерминанты качества управленческого взаимодействия// Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015 (б). С. 566-572.

Рябов В.Б. Эскапизм и субъективное качество жизни [Электронный ресурс] // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2017а. Т.2. №1. С. 44-65. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document314.pdf> (дата доступа 21.03.2018).

Рябов В.Б. Психологический контракт как субъективное качество управленческого взаимодействия [Электронный ресурс] // Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2017б. Т.2. №3 (7). С. 165-191. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document376.pdf> (дата доступа: 21.03.2018).

Сен Т. Методы группового участия // Человеческий фактор. В 6-ти томах. Т. 4. Эргономическое проектирование деятельности и систем. М.: Мир, 1991. С. 243-271.

Сергиенко Е.А., Журавлев А.Л. Принцип развития в психологии: разработка и перспективы // Психологический журнал. 2017. Т. 38. № 4. С. 29-40.

Современная социальная реальность России и государственное управление: социальная и социально-политическая ситуация в России в 2012 году. В 2-х т. Том 1. М.: ИСПИ РАН, 2014.

Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии /Отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев, А.Н. Занковский. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.

Хащенко В.А. Психология экономического благополучия. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.

THEORETICAL BASIS OF THE QUALITY OF HUMAN LIFE STUDY**

V.B. RYABOV*

*PhD (technical sciences), senior research officer, laboratory of labor, ergonomics, engineering and organizational psychology; FSFES Institute of Psychology, Russian Academy of Science; 13-1 Yaroslavskaya str., Moscow, 129366; E-mail: v.ryabov@aog.ru

Summary. The theoretical basis of the concept of quality of life, based on the psychological approach by G.M. Zarakovsky to the problem of quality of life, is discussed. In contrast to the existing models focused exclusively on the assessment of the quality of living conditions, the model proposed, which, along with the evaluation of conditions, considers the quality of the human life process. An approach to formalization of the subjective picture of life as an object for the assessment of the quality of life of a person proposed. The approach based on the assumption that the subjective view of the life consists of independent fragments having a relatively independent subjective meaning for a person. These fragments have the property of fractality, i.e., the structures of the models of subjective quality of life fragments and subjective quality of human life are

** This research was fulfilled in accordance with the Federal Agency for Scientific Organizations' State assignment № 0159-2018-0001.

identical. The fractal model of life allows analyzing both the quality of life process in General and separate spheres of life, such as work life, family life, personal life and so on. At the heart of a different fractal of life, describing a fragment of human life, are categories such as mission, meaning, strategy and interaction. The process of life is a sequence of human interactions with the subjects and objects of the world. Along with the concepts of "objective" and "subjective" quality of life, it is proposed to use the concept of " human quality of life", which differs from the subjective quality of life considering the assessment of the human potential of the subject from the metasystem, i.e. the social system in which a person included and interacted with. The axiomatic provisions underlying the concept of quality of human life, determining the possibility of its further development, development and application for the solution of theoretical, applied problems formulated. The most important provisions are, first, the fact that human behavioral activity aimed at maintaining and improving its subjective quality of life, and, secondly, that the backbone elements of each life fractal are the mission and interaction with the subjects and objects of the world. The place of the concept of subjective well-being in the model of human quality of life shown. The possibilities of application of the proposed model for solving theoretical, empirical and applied problems of psychology on the example of consideration of the psychological mechanism of escapism shown.

Keywords: life picture, subjective quality of life, human quality of life, fractal model of life, mission, interaction, meaning of life, life activity, metasystem, human potential, subjective well-being, escapism.