

**СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА**

---

**ЭСКАПИЗМ И СУБЪЕКТИВНОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ\***

**© 2017 г. В.Б. Рябов\***

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

Поступила в редакцию 20.02.2017 г.

*Аннотация.* Предложен подход к анализу психологического механизма эскапизма, основанного на модели субъективного качества жизни. Содержание понятия связано с разрывом человека с привычной для него жизнедеятельностью и уходом в другую среду. В основе модели лежат критерии эмоциональной и рациональной удовлетворенности/неудовлетворенности жизнью. Необходимым условием эскапизма является низкий уровень эмоциональной удовлетворенности жизнью, при этом уровень рациональной удовлетворенности жизнью может находиться на достаточно высоком уровне. Рациональные критерии определяют оценку человеком уровня его благополучия/неблагополучия, а эмоциональные критерии – уровень субъективной оценки счастья/несчастья. Рабочая гипотеза исследования – человек совершает акт эскапизма с целью повышения эмоциональной удовлетворенности жизнью. Важным элементом объективного анализа эскапизма является изменение такой компоненты субъективного качества жизни как человеческий потенциал, который определяет оценку эскапизма субъекта его социальным окружением. При анализе явления эскапизма мы рассматриваем оценку человеческого потенциала с позиции самого человека, осуществляющего акт эскапизма, и со стороны внешних субъектов, которых косвенно или прямо затрагивает этот переход (семья, ближайшие родственники, друзья, знакомые, коллеги по работе и др.). В основе нашей концепции субъективного качества жизни лежит аксиоматичное утверждение о том, что доминантой

---

\* Работа выполнена в соответствии с Госзаданием ФАНО РФ № 0159-2016-0010.

направленности поведения каждого человека является его осознанное и неосознанное стремление к сохранению и повышению существующего качества жизни в своём субъективном понимании. Разработка модели позволит оценивать последствия принятия решений об изменении человеком привычного образа жизни, искать формы профилактики негативных форм эскапизма, а также разрабатывать методы реабилитации человека, «застрявшего» в неблагоприятном состоянии, вырабатывать методы противоборства воздействиям асоциальных организаций на молодое поколение.

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

### ВВЕДЕНИЕ

В последние годы у исследователей возродился интерес к такому явлению человеческой жизни, как эскапизм. Содержание понятия *эскапизма* (от англ. «to escape» – «уход, бегство») связано с разрывом человека с привычной для него жизнедеятельностью и уходом в совершенно другую жизненную среду, коренным образом изменяющую его окружение, привычки, нормы поведения и прочее. При этом обратный переход зачастую достаточно труден, хотя первоначально человек считает, что он его может легко совершить.

Видов и форм эскапизма может быть много. Так, с развитием информационных технологий и внедрением их в обыденную жизнь граждан появились и получили широкое распространение такие *формы* эскапизма, как уход человека в виртуальное компьютерное пространство (онлайн-общение, компьютерные игры, активное участие в жизни сетевых сообществ, проведение большого времени в социальных сетях и др.). Как эскапизм можно рассматривать и вступление человека из вполне уважаемой семьи в тоталитарные сообщества, а также в ряде случаев алкоголизм, наркоманию и т.д. Перечисленные виды эскапизма однозначно имеют негативные последствия для самого человека, который его совершает, и его социального окружения. Положительные формы эскапизма при этом, как правило, связаны с переключением ориентации человека с развития и сохранения внешних

жизненных ресурсов на внутренние, на духовные и семейные ценности, психологический комфорт, общение с природой, любимые занятия, заботы о собственном здоровье. Положительный эскапизм, к которому общество всегда относилось с должным уважением, может быть связан со стремлением человека к духовному совершенству и уходом его от мирской жизни, например, уходом в монастырь (примеры см. также: Купрейченко, Журавлев, 2010 и др.).

Существуют формы эскапизма, отнесение которых к положительному или отрицательному явлению жизни чрезвычайно сложно. Примером такого эскапизма выступает, например, так называемый *дауншифтинг*. Буквальный перевод с английского языка слова дауншифтинг (downshifting) означает переключение на более низкую передачу при управлении движением автомобиля. Это явление характеризуется отказом от успешной карьеры, разрывом с привычной городской жизнью и началом новой жизни где-нибудь в глуши, на природе. При этом человек, как правило, отказывается от демонстрации своего прежнего социального статуса, образа жизни, навязываемого обществом, ради иных жизненных ценностей, прежде всего семьи, хобби, психологического комфорта и заботы о своем здоровье. Дауншифтинг в значительной степени является формой выхода человека из некоторого критического психологического состояния, в которое он попал. В то же время дауншифтинг может иметь негативные последствия для членов семьи субъекта эскапизма, для его друзей, организации, в которой он работает. Данная совокупность вопросов тесно связана с проблемами развития профессионала и его взаимодействия с современной социальной средой (Личность профессионала ..., 2013; Методы психологического обеспечения..., 2014; Психология адаптации и социальная среда ..., 2007; и др.).

Следует сказать, что в настоящее время не существует сколько-нибудь законченной *психологической модели* эскапизма, позволяющей проводить системный анализ этого явления. Разработка такой модели позволит, например,

оценивать последствия принятия решений об изменении человеком привычного образа жизни, искать формы профилактики негативных форм эскапизма, а также разрабатывать методы реабилитации человека, «застрявшего» в неблагоприятном состоянии, вырабатывать методы противоборства воздействиям асоциальных организаций на молодое поколение и др.

В статье рассматривается подход к созданию психологической модели эскапизма на основе концепции субъективного качества жизни (Рябов, 2015а, 2015б).

### **Субъективное качество жизни как концептуальная основа анализа механизма эскапизма**

Разработкой *концепции субъективного качества жизни*, моделей и методов его изучения мы занимаемся, начиная с 2006 года. Первоначально это были разработки методов и моделей качества трудовой жизни (Рябов, 2013). Мы считаем, что модели субъективного качества жизни и качества жизни в отдельных жизненных сферах (трудовая, семейная, личная жизнь и др.) имеют сходную структуру. По этой причине разработки в области качества трудовой жизни могут быть успешно использованы для разработки аналогичных моделей в других сферах жизни, а также модели субъективного качества жизни в целом. Нормативная модель субъективного качества жизни в целом подробно рассмотрена в специальных публикациях (Рябов, 2015а, 2015б) и представлена на рис.1.



**Рис. 1.** Нормативная модель субъективного качества жизни.

Далее рассмотрим те *компоненты* модели субъективного качества жизни, которые позволяют провести анализ психологического механизма эскапизма.

Поскольку субъективное качество некоторого объекта определяется способностью этого объекта удовлетворять потребности человека (Бодров, 2010; Бодров, Журавлев, 2003; Грачев, 2008а, 2008б), в основе модели субъективного качества жизни лежат потребности человека, а основным критерием оценки им качества собственной жизни выступает *удовлетворенность жизнью*. Нередко в качестве интегральных критериев оценки качества жизни человеком используются удовлетворенность жизнью и критерии счастья (например, см.: Юревич, Журавлев, 2014; и др.). По сравнению с другими исследователями,

используемыми для оценки субъективного качества жизни эти критерии, мы предложили следующие четыре относительно *независимых критерия* оценки субъективного качества жизни (Рябов, 2013, 2015а, 2015б):

- 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 субъективного качества жизни. Субъективное благополучие определяется рациональной удовлетворенностью жизнью, в то время как субъективное качество жизни включает как рациональную, так и эмоциональную удовлетворенность жизнью. Эмоциональная удовлетворенность жизнью связана с процессуальной составляющей жизни, а рациональная удовлетворенность определяется, в основном, условиями жизни.

Следует заметить, что, как правило, случаи эскапизма наблюдаются именно в ситуациях, которые характеризуются высоким уровнем субъективного благополучия и низким уровнем эмоциональной удовлетворенности жизнью. Человек, совершающий акт эскапизма, 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 в сельской местности, 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, разработанного в теории менеджмента. В модели субъективного качества жизни

понятие миссии соответствует осознанию человеком своего предназначения, понимания 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 взаимосвязана с его потребностями. С одной стороны, миссия определяет часть этих потребностей, а с другой – формируется и формулируется на их основе. Само по себе наличие смысла жизни, по существу, представляет собой одну из важнейших потребностей человека, определяет направленность его активности, содержание самореализации, формирует его жизненную стратегию.

Ценностный и потребностный компоненты качества жизни проявляются в самореализации человека в процессе его жизни, которая выражается им в виде жизненной стратегии. Мы выделяем стратегию жизни как важный элемент модели формирования оценки человеком качества своей жизни. Смысл жизни и связанные с ним самореализация и стратегии жизни представляют собой важнейшие компоненты модели субъективного качества жизни.

Человек использует имеющиеся у него внешние и внутренние *ресурсы* для успешной реализации жизненных стратегий, а также для собственного выживания и поддержания своего жизнеспособного состояния. Ресурсы, которые человек задействует в своей жизнедеятельности, формализуются как *условия жизни*, необходимые для осуществления жизнедеятельности. Сами условия подразделяются на условия развития и 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 субъективного качества жизни используется так называемая оценка человеческого потенциала (Зараковский, 2009). *Человеческий*

*потенциал* – это характеристика или, точнее, система характеристик процесса и условий жизни человека, которые обеспечивают выживание и развитие человека как представителя вида (человечества). Человеческий потенциал оценивается социальным окружением (внешняя оценка) и самим человеком (внутренняя оценка человеческого потенциала).

*Внутренняя оценка* человеческого потенциала связана с содержанием смысла собственной жизни в представлении самого человека. Наличие характеристики субъективной осмысленности жизни играет важную роль в оценке им качества своей жизни.

*Внешняя оценка* человеческого потенциала формализуется в виде существующих культурных норм и ценностей, а также представлений и установок значимых для человека субъектов из его ближайшего социального окружения. 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 (Психологические проблемы семьи ..., 2012; и др.). В трудовой жизни эти характеристики определяются требованиями корпоративной (или организационной) культуры (Дикая и др., 2015; Журавлев, Купрейченко, 2010; Российская деловая культура ..., 1998; Рябов, 2016).

При анализе явления эскапизма мы рассматриваем оценку человеческого потенциала с позиции самого человека, осуществляющего акт эскапизма и переход к новому образу жизни, и со стороны внешних субъектов, которых косвенно или прямо затрагивает этот переход (семья, ближайшие родственники,



друзья, знакомые, коллеги по работе и др.).

В основе нашей концепции субъективного качества жизни лежит аксиоматичное утверждение о том, что доминантой направленности поведения каждого человека является его осознанное и неосознанное стремление к сохранению и повышению существующего качества жизни в своём субъективном понимании. По нашему мнению, это положение имеет характер общепсихологической закономерности, в том числе позволяет дать объяснение психологического механизма эскапизма.

Возвращаясь к рассмотрению явления эскапизма в контексте модели субъективного качества жизни, попытаемся сформулировать ответ на вопрос о том, что является основной причиной, побуждающей человека совершить акт эскапизма, 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 в общей оценке человеком качества собственной жизни. Человек зачастую готов мириться с низкой рациональной удовлетворенностью, находящейся на минимальных уровнях жизнеобеспечения, если при этом эмоциональная удовлетворенность находится на высоком уровне. Так, например, если человек чрезвычайно увлечен своей работой (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 для него работу (высокий уровень рациональной удовлетворенности, низкий уровень эмоциональной удовлетворенности).

Таким образом, первая *рабочая гипотеза* о причине эскапизма может быть сформулирована следующим образом: человек совершает акт эскапизма с целью

повышения эмоциональной удовлетворенности жизнью. Необходимым условием эскапизма или потенциальной готовности человека к эскапизму является низкий уровень эмоциональной удовлетворенности этого человека в течение достаточно продолжительного времени его жизни до настоящего момента. При этом человек склонен совершить акт эскапизма, даже если его жизнь характеризуется высоким уровнем рациональной удовлетворенности.

В соответствии с описанной 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 самим существующим процессом и стилем жизни;
- изменение ценностной структуры, определяющей как ценностные условия развития, так и ценностные условия сохранения;
- истощение ресурсов, необходимых, как правило, для развития.

Решение проблемы, связанной с крайне низкой эмоциональной удовлетворенностью жизнью, человек видит в кардинальном изменении условий жизни, концептуальной модели своей жизни, и он реализует это решение посредством акта эскапизма.

### **Положительный и отрицательный эскапизм**

Эскапизм возникает как средство разрешения человеком своего неблагоприятного психологического состояния, которое расценивается им как жизненный кризис. Способом разрешения этого кризиса выступает коренное изменение своей жизненной концепции, жизненных смыслов, ценностных ориентаций и, как следствие, условий и стиля жизни, навязываемых обществом, отказом от поступательного развития профессиональной карьеры, своего социального статуса и высокого уровня жизни.

Проблематичным представляется вопрос о том, в каких случаях

расценивать эскапизм, как положительное явление, а в каких случаях – как отрицательное, т.е. рассматривать эскапизм как благоприятный для человека и его развития жизненный переход или 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 эскапизма, разрешает таким образом свою личностную кризисную ситуацию. При этом он идёт на определённый риск, и лично для него результат может быть, в конечном счёте, как положительным, так и отрицательным. С другой стороны, возможна ситуация, когда человек, поменяв кардинально свою жизнь и решив таким образом свою личностную проблему, создаст 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.

В соответствии с логикой ранее разработанной нормативной модели субъективного качества жизни развитие человека должно осуществляться в направлении повышения человеческого потенциала (Зараковский, 2009; Рябов, 2015а, 2015б). Повышая собственную оценку человеческого потенциала, он теми же действиями одновременно может снижать человеческий потенциал, оцениваемый его социальным окружением, в том числе, ближайшим окружением (семья, родные и близкие люди, друзья, сослуживцы).

Возможными примерами снижения уровня человеческого потенциала, соответствующего негативному эскапизму, могут быть: вред или опасность для социального окружения, разрушение семьи, деградация личности, снижение умственных способностей и диапазона жизненных интересов, потеря социальных и материальных ресурсов выживания, жизнеспособности и поддержания развития личности, утрата положительных жизненных ориентиров, ценностей, выпадение человека из социальной, общественной жизни и др. Примерами повышения человеческого потенциала, сопровождающего

положительный эскапизм, могут быть восстановление физических и психических ресурсов человека, критическая «ревизия» в обществе изживших себя и препятствующих позитивному развитию общества ценностей, норм и правил поведения и др.

Таким образом, повышение качества жизни, как объективного, так и субъективного должно обязательно рассматриваться совместно с анализом изменения человеческого потенциала человека, происходящего в результате эскапизма. Это сложная проблема, которая требует специальной разработки. В основу «правильных решений» должны быть положены модели согласования, с одной стороны, интересов самого человека как личности, а с другой, интересов его социального окружения. Например, ни при каких условиях не может быть признан положительным явлением «уход» человека в наркоманию, алкоголизм, тоталитарную секту или террористическую группировку (об этом см.: Юревич, Журавлев, 2016; и др.). Технологический подход к анализу этой проблемы был нами предложен и разработан для задачи согласования интересов работников и интересов организации.

В ряде случаев очень сложно сразу дать правильную оценку изменения человеческого потенциала, связанного с конкретным актом эскапизма. Дело в том, что любая система, в том числе и социальная, в процессе своего развития может претерпевать качественные изменения прежних представлений, норм и ценностей. При этом те нормы и ценности, которые прежде считались основой развития общества, могут на новом этапе оцениваться по-другому и даже отвергаться, считаться тормозом дальнейшего развития. И, напротив, нормы и ценности, которые ранее отвергались, могут выдвигаться в качестве ориентиров дальнейшего развития (подробнее см.: Журавлева, Журавлев, 2004; и др.). Ранними проводниками таких изменений могут выступать, в частности, разные проявления эскапизма. При этом оценить «знак» таких форм эскапизма (положительный или отрицательный) можно только спустя определенное,

достаточно длительное время, по прошествии которого можно будет понять, соответствовала или нет эта форма эскапизма направлению развития общества. Таким образом, в некоторых случаях справедлива лишь отсроченная оценка «знака» определенных форм эскапизма.

Такие компоненты модели субъективного качества жизни, как смысл жизни, миссия человека, представляют собой важнейшие элементы защиты от негативных форм эскапизма, которую человек может вырабатывать самостоятельно, но именно на них следует обращать внимание и учитывать при формировании государственных программ развития общества (об этом см.: Россия ..., 2007; Современная социальная реальность ..., 2014; и др.).

Работа со смыслами, направленная на формирование защитных механизмов от негативного эскапизма, требует гораздо больших внутренних и внешних ресурсов и должна быть специально организована. 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», значимым является создание условий самореализации человека в труде. В семейной жизни, помимо выполнения хозяйственных и прочих обязанностей, следует периодически создавать атмосферу семейного праздника, включать свои творческие способности для того, чтобы приятно удивлять партнера по семейной жизни, осуществлять совместные, интересные для всех членов семьи мероприятия и т.п. (см. также: Психологические проблемы семьи ..., 2012; и др.).

В то же самое время человек, социально незрелый, легко может совершить акт отрицательного эскапизма, поддавшись умелой социальной пропаганде, целью которой является привлечение таких людей либо извлечение наживы, либо в других преступных и неблаговидных целях. Таким образом, молодые люди «уходят» в игроманию, наркоманию, тоталитарные секты, криминальные

структуры и др. Такие формы эскапизма требуют разработки специальных профилактических и реабилитационных методов выхода из подобных состояний.

Попав в другую реальность, которая, по сравнению с предшествующей жизнью, дает человеку яркие эмоциональные переживания, человек склонен «застревать» в новой жизни. Он с большой вероятностью сохранится в новом состоянии, в которое перешёл в результате «бегства» из старого, в том случае, если при переходе в новое состояние человек получает высокую эмоциональную удовлетворенность. Это происходит даже тогда, когда условия рациональной удовлетворенности при этом (субъективное благополучие) находятся на низком уровне. Кроме того, сохранение этого состояния часто сопровождается низкими ресурсными затратами – это является дополнительным фактором, препятствующим выходу из него. Компонента внутренних и внешних ресурсов также входит в нормативную модель субъективного качества жизни и может быть использована при анализе психологического механизма эскапизма. Однако, вследствие ограниченного объёма статьи, нет возможности развивать эту тему.

Выходу из состояния, в которое человек попадает в результате акта эскапизма, препятствуют также следующие обстоятельства:

- отсутствие сознательной (рациональной) волевой установки на выход из текущего состояния;
- постоянное положительное эмоциональное подкрепление в текущем состоянии;
- необходимость ресурсных затрат на выход из этого состояния;
- нежелание отказа от ставшего привычным положительного эмоционального подкрепления;
- боязнь негативных эмоциональных последствий, связанных с процессами выхода из текущего состояния и перехода в новое состояние.

## ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Анализ явления эскапизма на основе модели субъективного качества жизни позволяет, с одной стороны, подойти к разработке психологического механизма и модели эскапизма, а, с другой – обогатить модель субъективного качества жизни новым содержанием. Разработка модели эскапизма на основе концепции субъективного качества жизни позволит анализировать психологический механизм этого явления и искать решения важных научно-практических задач, стоящих перед современным обществом.

Явление эскапизма позволяет предположить, что высокий уровень эмоциональной составляющей удовлетворенности жизнью, как минимум, необходим для того, чтобы человек чувствовал высокую общую удовлетворенность жизнью. Более того, приведенные выше рассуждения демонстрируют гораздо большую значимость эмоциональной удовлетворенности в общей оценке человеком качества своей жизни, нежели рациональной удовлетворенности.

Наша основная рабочая гипотеза о предрасположенности человека к эскапизму заключается в следующем: необходимым условием эскапизма является недостаточный уровень эмоциональной удовлетворенности человека жизнью. Даже эмоциональная неудовлетворенность жизнью не играет здесь важной роли (если, конечно, её уровень не чрезмерно высокий), так как основную роль играет низкий уровень эмоциональной удовлетворенности. Если при переходе в новое состояние человек достигает высокого уровня эмоциональной удовлетворенности, и это состояние у него постоянно поддерживается, то он «застревает» в новом состоянии, даже если условия рациональной удовлетворенности (субъективное благополучие) находятся при этом на низком уровне.

Исследование Д.В. Сочивко и В.Э. Чубич, проведенное на курсантах Академии ФСИН России, подтвердило другое наше положение о том, что психологическую готовность к эскапизму демонстрируют люди,

«удовлетворенные своей жизнью». В результате проведенного ими исследования была выделена группа курсантов, проявивших сильный внутренний конфликт, склонность к самообвинению и при этом высокую удовлетворенность жизнью и высокую оценку итогового качества жизни (Сочивко, Чубич, 2013, с. 65). Мы предполагаем, что, если бы авторы использовали модель субъективного качества жизни, то они, по-видимому, обнаружили бы, что в этой группе представлены респонденты с низким уровнем положительной эмоциональной удовлетворенности жизнью, и не представлены люди с высоким уровнем эмоциональной удовлетворенности жизнью. Это предположение, конечно, нуждается в специальной эмпирической проверке.

#### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

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 эскапизма. 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 эскапизма заставляет задуматься о правомерности такого принципа определения человеческого потенциала. Действительно, человек, осуществляющий акт эскапизма и тем самым разрушающий устоявшиеся в обществе нормы и представления, способствует критическому пересмотру характеристик человеческого потенциала. 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, совместный анализ субъективного качества жизни и явления эскапизма позволит осуществить дальнейшие исследования субъективного качества жизни и искать более полные ответы на поставленные вопросы.

Как уже отмечалось ранее, жизнь человека состоит из разных предметных областей, «жизненных сфер», таких как трудовая, личная, семейная, общественная и др., и модели субъективного качества жизни и модели субъективного качества в отдельных её сферах имеют сходную структуру. Это положение было использовано нами при параллельной разработке моделей субъективного качества жизни и субъективного качества трудовой жизни. Возвращаясь к основному содержанию настоящей статьи, заметим, что можно рассматривать явление эскапизма в «узком» варианте, как эскапизм в трудовой жизни, в семейной жизни и т.д., например, такое распространенное явление в семейной жизни, как развод, может быть рассмотрено в качестве эскапизма в семейной жизни. В семейной жизни возможной причиной эскапизма одного из супругов может быть отсутствие эмоциональной близости и эмоциональной удовлетворенности взаимодействием с партнером при достаточно высоком уровне материального благополучия в семье. Формой эскапизма в этом случае может быть погружение в другие сферы жизни в ущерб семейной (друзья, работа, хобби и проч.), любовные связи на стороне и, в конце концов, уход из семьи в надежде обрести эмоционально более насыщенную жизнь (Крюкова, Сапоровская, 2016). По этой причине в семейной жизни (так же, как и в трудовой жизни) необходимо постоянное внимание уделять созданию положительной эмоциональной атмосферы, специально организовывать события, совместное времяпрепровождение, праздники, способствующие созданию такой атмосферы.

В своих работах мы показали, что такое взаимодействие соответствует понятию команды (Рябов, 2011, 2016). В советское время были известны случаи, когда человек бросал «нормальную» работу и становился дворником, чтобы у него было время для любимой творческой работы и т.д. (эскапизм в трудовой жизни). Модели субъективного качества жизни и эскапизма могут быть рассмотрены в этих случаях в соответствии в предложенной выше логикой.

И еще одно замечание, которое хочется сделать в заключение. Анализ явления эскапизма на основе разрабатываемой нами модели субъективного качества жизни наглядно демонстрирует, во-первых, различие между понятиями субъективного качества жизни и субъективным благополучием, о чем уже говорилось выше. И, во-вторых, такое рассмотрение показывает различие между понятиями субъективного и объективного качества жизни.

Необходимо подчеркнуть, что на основе модели субъективного качества жизни и результатах дальнейших эмпирических исследований может быть разработана психологическая модель эскапизма, позволяющая анализировать социально-психологические механизмы этого явления и решать научно-практические задачи, стоящие перед российским обществом.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 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.
- 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.
- Грачев А.А.* Организационные факторы удовлетворенности трудом и жизнью рабочих и служащих // Известия Российского государственного

- педагогического университета им. А.И. Герцена. 2008(а). № 62. С. 225-230.
- Грачев А.А. Психологическое проектирование производственной организации. СПб.: Изд-во АНО «Институт практической психологии», 2008(б).
- Дикая Л.Г., Журавлев А.Л., Занковский А.Н. Современное состояние и развития психологии труда и организационной психологии // Современные тенденции развития психологии труда и организационной психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015. С. 9-24.
- 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.
- Журавлева Н.А., Журавлев А.Л. Новые тенденции в ценностных ориентациях личности в современном российском обществе // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Психология и педагогика». 2004. № 2. С. 20-39.
- Зараковский Г.М. Качество жизни населения современной России: Психологические составляющие. М.: Смысл, 2009.
- Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В. Стрессы семейных отношений: тенденции и эффекты совладания [Электронный ресурс] / Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2016. Т. 1. №1. С. 174-195. URL: <http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document204.pdf> (дата обращения: 16.10.2016).
- Купрейченко А.Б., Журавлев А.Л. Роль нравственной элиты в российском обществе: постановка проблемы и возможности исследования // Психологический журнал. 2010. Т. 31. № 2. С. 5-19.
- Личность профессионала в современном мире. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013.
- Методы психологического обеспечения профессиональной деятельности и

технологии развития ментальных ресурсов человека. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2014.

Психологические проблемы семьи и личности в мегаполисе. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012.

Психология адаптации и социальная среда: современные подходы, проблемы, перспективы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2007.

Российская деловая культура: история, традиции, практика. М.: Торгово-промышленная палата РФ, 1998.

Россия в глобализирующемся мире: мировоззренческие и социокультурные аспекты / Отв. ред. В.С. Степин. М.: Наука, 2007.

*Рябов В.Б.* Команда как организация с высоким уровнем качества трудовой жизни // Прикладная юридическая психология. 2011. № 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 «Институт психологии РАН», 2013.

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

*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», 2015 (б). С. 268-287.

*Рябов В.Б.* Теоретические и эмпирические основания типологии субъективного качества управленческого взаимодействия // Прикладная юридическая психология. 2015 (в). №4. С. 85-94.

*Рябов В.Б.* Качество трудовой жизни как концептуальная основа психологического обеспечения систем всеобщего управления качеством [Электронный ресурс] / Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология. 2016. Т. 1. № 2. С. 162-186. URL:

<http://soc-econom-psychology.ru/engine/documents/document221.pdf> (дата обращения: 16.10.2016).

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.

*Сочивко Д. В., Чубич В. Э.* Психодинамика удовлетворенности жизнью и переживания счастья // Прикладная юридическая психология. 2013. № 3. С. 59-67.

*Юревич А.В., Журавлев А.Л.* Счастье как научная категория // Вестник РАН. 2014. Т. 84. № 8. С. 715-723.

*Юревич А.В., Журавлев А.Л.* Социально-психологические факторы вступления молодежи в ИГИЛ // Вопросы психологии. 2016. № 3. С. 16-28.

## **ESCAPISM AND THE SUBJECTIVE QUALITY OF THE LIFE\*\***

**V.B. Ryabov\***

\*PhD, senior researcher, Federal State-Financed Establishment of Science, Institute of Psychology RAS; 13/1 Yaroslavskaya str., Moscow, 129366; e-mail: v.ryabov@aog.ru

*Abstract.* The approach to the analysis of the psychological mechanism of the escapism based on the conception and the model of subjective quality of life was offered. "The person's conscious or unconscious aspiration to the preservation or the increasing of the existing quality of life in his subjective understanding is the dominant orientation of his behavior" was the axiomatic statement and cornerstone of our concept of the subjective quality of the life. The model was based on the criteria of the emotional and the rational satisfaction/dissatisfaction with life. The rational criteria define the assessment by the person of the level of his life's wellbeing/disadvantage as well as the

---

\*\* This research was fulfilled in accordance with the Federal Agency for Scientific Organizations' State assignment № 0159-2016-0010.

emotional criteria – the level of the happiness/misfortune. We supposed that the person makes the act of the escapism for the purpose to increase of the emotional satisfaction with the life. The analysis of the typical escapism cases showed that this phenomenon was linked to the low level of the emotional satisfaction with life, at the same time the level of the rational satisfaction with life could be at rather high level. The important element of the objective analysis of escapism was the change of the such component of subjective quality of the life as the human potential which was being determined by the assessment of person's escapism by its social environment. In the analysis of the phenomenon of escapism we consider the assessment of human potential from two points both the person who was carrying out the act of escapism and from his social circle which indirectly or directly was affected by this transition (a family, the nearest relations, friends, acquaintances, fellow workers, etc.). This model of the escapism could allow the estimation of the consequences of the changing the person's habitual life as well as the searching of the ways of the prevention of the escapism's negative forms and the developing the methods of rehabilitation of the person who "got stuck" in an adverse status and the solving the other problems. This model also could help the developing the ways of the counteraction of the antisocial institutes' impact on the youth.

*Keywords:* escapism, downshifting, subjective quality of life, normative model, life satisfaction, human potential, happiness, subjective well-being.