

2. Андреева, И. Н. Об истории развития понятия «эмоциональный интеллект» / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2008. – № 5. – С. 83–95.
3. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб. : Питер, 1999. – 460 с.
4. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман. – М. : «Манн, Иванов и Фербер», 2013. – 560 с.

«Удовлетворенность жизнью» как предмет научного анализа в психологии

*Менькова Н. Н., студ. V к. БарГУ,
науч. преп. ст. преп. Кишея И. Л. магистр психол. наук*

Проблема удовлетворенности жизнью является довольно сложной для научного осмысления. Ранние исследования данного феномена были ориентированы на изучение объективных индикаторов благополучия, представленных отдельными сферами жизнедеятельности людей (материальный достаток, семейное благополучие, профессиональная занятость и т.д.). Однако удовлетворенность в каждой из этих сфер не соотносилась с удовлетворенностью жизнью в целом.

В психологическом словаре удовлетворенность определяется как «оптимальное состояние человека, возникающее при соответствии потребностей личности с последствиями и результатами собственной деятельности, достижениями, характером взаимодействия с социальным окружением» [1].

По определению Н. В. Андреевской, удовлетворенность – субъективная (позитивная) оценка окружающей действительности: людей, условий жизни, личных отношений, достижений и т.д. Кроме того, это эмоциональное состояние человека после достижения собственной цели. В модели удовлетворенности жизнью ученый выделяет ряд составляющих: оптимизм, психологическую устойчивость, уверенность в себе [2].

Н. Н. Мельникова рассматривает удовлетворенность жизнью как субъективно переживаемое состояние, которое является реакцией на качество взаимодействия «Я – Жизнь». Признаки удовлетворенности / неудовлетворенности жизнью она сформулировала в следующих утверждениях: 1) общее эмоциональное состояние в связи с жизненной ситуацией; 2) динамический компонент жизнедеятельности (активность / пассивность, наличие стремлений, желаний); 3) чувство насыщенности / пустоты жизни; 4) удовлетворенность, связанная с реализацией планов, удовлетворением потребностей; 5) ощущение стабильности / нестабильности окружающего мира, ожидания от будущего [3].

Согласно Т. А. Горшеневой, удовлетворенность жизнью как качество личности – способность при осознании своей жизни каждый раз испытывать

умиротворение и спокойствие, проявлять положительные эмоции при мысленном сопоставлении своих целей, желаний, намерений, надежд с фактическими результатами, нынешнего своего состояния с прошлым, взвешивания перспектив на будущее, сравнения своей жизни с жизнью окружения [4].

Как утверждает К. В. Харченко, сегодня можно говорить о двух основных подходах к пониманию категории удовлетворенности. Первый подход направлен на соотношение «удовлетворенности» и «оценки». Он сводится к тому, что от человека требуется оценить, доволен ли он некоторым объектом или стороной жизни. Ответ должен быть представлен в форме оценочного суждения. Такой подход исследователи называют рациональным и высказывают критику в его сторону. Второй подход направлен на соотнесение категории удовлетворенности с категорией состояния. Здесь говорится об удовлетворенности как состоянии внутреннего мира личности. Наиболее удачным вариантом исследования удовлетворенности является интеграция названных подходов [5].

Таким образом, понятие «удовлетворенность жизнью» активно используется психологами и социологами для характеристики субъективной оценки личностью ее благополучия. При этом само понятие «удовлетворенность жизнью» не имеет общепринятого определения, так как авторы независимо друг от друга проводя исследования в различных проблемных контекстах, разрабатывают свое понятие удовлетворенности.

Литература

1. Психологический словарь / под общей науч. ред. П. С. Гуревича. – М. : ОЛМА Медиа Групп, ОЛМА ПРЕСС Образование, 2007. – 800 с.
2. Андрееenkova, Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов / Н. В. Андрееenkova // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2010. – № 5 (99). – С. 189–216.
3. Мельникова, Н. Н. Классификация стратегий адаптивного поведения / Н. Н. Мельникова // Теоретическая, экспериментальная и практическая психология : Сб. науч. трудов / под ред. Н. А. Батурина. — Челябинск : Изд-во ЮУрГУ, 2001. – Т. 3. – С. 13–23.
4. Горшенева, Т. А. Удовлетворенность жизнью женщин после развода на разных возрастных этапах / Т. А. Горшенева // Психологический журнал. – 2010. – № 2. – С. 61–66.
5. Харченко, К. В. Удовлетворенность: методология и опыт муниципальных исследований / К. В. Харченко. – М. : Алперия, 2011. – 260 с.