

УДК: 159.964.2:165.745:173.1:316.728

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ЗАДОВОЛЕНІСТІ ЖИТТЯМ

Т.В. Скрипаченко

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Запорізького національного університету
knpus75@mail.ru

Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. У статті проаналізовано феномен задоволеності життям, який можна віднести до тих психологічних феноменів, зміст яких є і суб'єктивним і об'єктивним одночасно. Визначено, що задоволеність життям – це складне психологічне поняття. З'ясовано, що багато психологів намагалися визначити його через інші психологічні поняття. А. Аргайл зазначав, що щастя – це стан переживання задоволеності життям в цілому, загальна рефлексивна оцінка людиною свого минулого і теперішнього, а також частота та інтенсивність позитивних емоцій. Інші дослідники поєднують задоволеність життям із поняттям суб'єктивного благополуччя особистості. Виділено також різні компоненти та фактори задоволеності життям. Було також здійснено спроби створити формулу задоволеності життям. Очевидно, що складнощі в дослідженні цього феномену обумовлені самою його природою, яка є по суті полікомпонентною.

Ключові слова: задоволеність життям, щастя, суб'єктивне благополуччя, якість життя, відчуття якості життя, шкала задоволеності життям.

Скрипаченко Т.В. Психологический анализ феномена удовлетворенности жизнью. В статье проанализирован феномен удовлетворенности жизнью, который можно отнести к тем психологическим феноменам, содержание которых является и субъективным и объективным одновременно. Определено, что удовлетворенность жизнью – это сложное психологическое понятие. Выяснено, что многие психологи пытались определить его через другие психологические понятия. А. Аргайл отмечал, что счастье – это состояние переживания удовлетворенности жизнью в целом, общая рефлексивная оценка человеком своего прошлого и настоящего, а также частота и интенсивность положительных эмоций. Другие исследователи объединяют удовлетворенность жизнью с понятием субъективного благополучия личности. Выделены также различные компоненты и факторы удовлетворенности жизнью. Было также предпринято попытки создать формулу удовлетворенности жизнью. Очевидно, что сложности в исследовании этого феномена обусловлены самой его природой, которая является по сути поликомпонентной.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, счастье, субъективное благополучие, качество жизни, ощущение качества жизни, шкала удовлетворенности жизнью.

Постановка проблеми. Задоволеність життям – це інтегральний показник, що об'єднує в собі багато компонентів. По-перше, задоволеність життям визначається досягнутими цілями, подоланими труднощами, своєчасністю змін, які відбуваються в особистому і професійному житті. І в залежності від того, як задоволеність життям пов'язана із досягненнями і бажаними змінами, вона залежить від таких характеристик, як віра у власні сили, планування, вміння оцінити наслідки своїх дій [11].

На рівень задоволеності життям впливає весь комплекс характеристик, пов'язаних із невротизмом, – підвищена тривожність, схильність відчувати почуття провини знижують задоволеність життям, що виявляється на клінічних популяціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій Дослідженню феномена задоволеності життям присвячено багато наукових праць. Це поняття є суттєвим для розуміння людської природи, щастя, відношення до життя та людських цінностей. Існує багато наукових підходів до аналізу поняття задоволеності життям [2], [3], [11], що свідчить про його складність та актуальність для сучасної людини.

Мета статті полягає у спробі визначити та проаналізувати поняття задоволеності життям, спираючись на відомі психологічні концепції, а також за допомогою споріднених психологічних понять: щастя, суб'єктивне благополуччя тощо.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих результатів Поняття задоволеності життям є поліфакторним поняттям. Найбільш часто його пов'язують із фактором суб'єктивного благополуччя особистості. Суб'єктивне благополуччя – це когнітивно-афективна оцінка ситуації, що склалася, як благополучної чи неблагополучної [9].

Роль когнітивної оцінки грає задоволеність життям, яка є оцінкою різниці між існуючим станом справ та ідеальною ситуацією, а роль афективної оцінки відіграють позитивні й негативні

емоції та стани, пов’язані із щоденним досвідом. Представниками цього напрямку є М. Селігман та М. Аргайл. Вони визначають задоволеність життям як суб’єктивну, когнітивну та рефлексивну оцінку, думка про те, наскільки все було і залишається благополучним.

М. Аргайл представив комплексну роботу, яка складається з великого обсягу матеріалу західноєвропейських та американських дослідників щастя. При чому фактори щастя є і джерелами, і умовами, і областями задоволеності життям, а іноді і характеристиками самого суб’єкта – сукупність особистісних рис людини, які можна визначити, виміряти і які демонструють статистично значущий зв’язок із задоволеністю життям.

З точки зору М. Аргайла, щастя – це стан переживання задоволеності життям в цілому, загальна рефлексивна оцінка людиною свого минулого і теперішнього, а також частота та інтенсивність позитивних емоцій. Автор показує також залежність щастя від соціальних зв’язків, значущістю яких є психологічна підтримка, яку дають близькі люди для особистості. Значущими соціальними зв’язками є: шлюбні відносини, внутрішньосімейні та близькі дружні зв’язки.

Наступним фактором, який впливає на задоволеність життям, є наявність роботи, при чому не стільки сам факт роботи або матеріального заохочення праці, скільки психологічні аспекти роботи, такі, як: різноманітність та самостійність праці, її усвідомленість, суспільна цінність, емоційний фон, характер відносин із колегами та керівництвом.

Поряд із роботою виділяється ще й такий фактор: досуг, вільний час (рукоділля, перегляд ЗМІ, заняття фізичною культурою та спортом, відвідування історичних пам’яток, музеїв, виставок, зоопарків; подорож за місто, відвідування кафе, ресторанів, танців тощо). Цей фактор має більшу значущість, ніж робота, що можна пояснити наявністю простору для діяльності, пов’язаною із внутрішньою мотивацією, отриманням задоволення від спілкування, укріпленням почуття ідентичності, наявністю можливостей для розрядки та відпочинку.

Наступним фактором є здоров’я. М.Аргайл виділяє також особливу групу факторів, які він назвав особистість. До них відносяться: самоповага, самооцінка, екстраверсія, усвідомленість життя.

Таким чином, значущими для задоволення життям в цілому, для щастя по М.Аргайлу є такі фактори, як: наявність близьких соціальних зв’язків, задоволеність роботою, здоров’я, наявність вільного часу для досугу, особистісні якості, позитивні емоції. Менш значущими є матеріальне забезпечення. І фактори, що не впливають на задоволеність життям є вік та стать.

М. Селігман створив сфою формулу щастя (Щ): $S = i+O+V$ (щастя = індивідуальний діапазон+зовнішні обставини+вольовий контроль), де i – індивідуальний діапазон, генетично зумовлений рівень щастя, який залишається відносно стабільним протягом життя і до якого ми повертаємось після більшості значущих подій в нашому житті. Він визначає щастя приблизно на 50%. O – це зовнішні обставини (родина, діти, релігія, повсякденна діяльність. Визначає щастя на 10%. V – фактори, що піддаються вольовому контролю, тобто усвідомлені дії, та дії, що потребують зусиль і які людина може вибрати для себе. Визначають щастя приблизно на 40%.

М. Селігман до моделі істинного щастя вводить поняття приємне життя, гарне життя та усвідомлене життя, намагаючись визначити, що таке благополуччя. Приємне життя прагне позитивних емоцій. Можна навіть побачити паралель між ним і гедоністичним благополуччям. В гарному житті людина використовує свої сильні сторони для винагороди у вигляді занять, які їй подобаються, і які можна назвати «поток». Цей термін був введений М. Чіксентміхай і означає він яскраве, захоплююче переживання, що супроводжує яку-небудь діяльність, на якій людина сконцентрована.

Усвідомлене життя полягає в тому, щоб використовувати свої сильні сторони, коли людина служить чомусь, що більше та вище, ніж вона сама [9].

Рівень задоволеності життям залежить від декількох факторів задоволеності життям, але не зводиться до їх суми. Із задоволеністю життям позитивно корелюють: наявність значущих соціальних контактів; оцінка соціального стану як задовольняючого, оцінка власного здоров’я як благополучного; стан потрібності значимим людям; оцінка матеріального стану як задовольняючого; можливість проявляти творчість; задоволеність процесом професійної діяльності; бачення власних перспектив; наявність вільного часу для досугу; автономія як здатність діяти, згідно своїм переконанням; особистісне зростання як можливість прогресувати в усіх сферах життя; шлюбний союз [2].

До негативно корелюючих факторів відносяться: стан бідності та відсутність матеріальних благ для існування; оцінка здоров'я як поганого та того, яке погіршується; депресія; фобічні розлади особистості; низька самооцінка; висока тривожність; низька соціальна активність і значимість.

До факторів із низькою кореляцією відносять: вік; стать; освіта; етнічна приналежність; громадянство та країна проживання; конфесіональна приналежність; актуальні емоції; коефіцієнт інтелекту; фактична заробітна плата; професія та посада [2].

Поняття задоволеності та благополуччя людини складається із суб'єктивного емоційного відношення до змістовної сторони подій та явищ. Внутрішній комфорт, духовний розвиток, задоволеність якістю життя дозволяють людині відчувати себе щасливою. Це робить суб'єктивне благополуччя особистості емоційно позитивним.

Суб'єктивне благополуччя особистості народжується в результаті процесу соціалізації, яка визначає якості особистості, специфіку і різноманітність життя особистості, що сприяє чи не сприяє благополуччю особистості.

Відчуття суб'єктивного благополуччя не завжди співпадає із об'єктивним благополуччям особистості, яке оцінюється за соціальними критеріями особистих досягнень людини, структурою і направленістю особистості, поведінкою та діяльністю, а також за тим вкладом, який зроблено кожною людиною, групою, суспільством.

Об'єктивне благополуччя особистості має більш широке значення. Воно може бути не пов'язано із відчуттям особистого благополуччя конкретної людини. Наприклад, людина із вищою освітою, гарною роботою і нормальним рівнем заробітної плати, гарними умовами життя може почувати себе нещасливою. Оточуючі вважать її щасливою людиною, однак її саму багато не задовольняє у власному житті.

Проте суб'єктивне благополуччя особистості відчувається кожною конкретною людиною. Іноді суб'єктивне благополуччя неможливо пояснити в конкретних поняттях – людина може просто почувати себе щасливою. Суб'єктивне благополуччя визначається системою уявлень людини про саму себе, своє життя, відносини, стани та ін.

Дослідження задоволеності життям пов'язане із різними психологічними напрямками: дослідженнями рівня щастя, особливостями формування самооцінки, поняттями адаптивності, стереотипів, рівня життя тощо.

Задоволеність життям визначається багатьма критеріями. Наприклад, цілями, які були досягнуті, труднощами, що були подолані, змінами в житті особистості. В тій самій мірі, в якій вона залежить від досягнень та змін, вона також залежить від регулярних характеристик, таких як віра у власні сили, планування, вміння оцінювати наслідки власних дій [10].

Згідно дослідження М.С. Егорова, М.А. Ситникова., О.В. Паршикова [5] показники загальної задоволеності життям і задоволеності окремими сторонами життя – кар'єрою та особистими відносинами – пов'язані між собою. Також структура батьківської родини не впливає на показник задоволеності життям. Люди, які знаходяться в шлюбних відносинах, більше задоволені життям. Однак шлюбний статус не пов'язаний із задоволеністю особистим життям і кар'єрою. Крім того, із диспозиційних рис особистості більшою мірою пов'язана із задоволеністю життям в цілому і її окремими компонентами (особистим життям і кар'єрою) екстраверсія, в меншому ступені – емоційність, добросовісність та доброзичливість. Чесність та відкритість новому досвіду практично незначимі для формування задоволеністю життям.

Суб'єктивне благополуччя особистості є складним соціально-психологічним феноменом, що включає емоційні, когнітивні і конативні компоненти, формується в процесі соціально-психологічної діяльності, в системі реальних ставлень особистості до об'єктів навколишнього середовища. Воно складається на основі соціально-психологічних настанов, цінностей, стратегій поведінки.

Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя виникає при цілісній, відносно несуперечливій картині світу у суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації. Дисонанс в когнітивну сферу особистості вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, інформаційна або сенсорна депривація.

Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя проявляється як переживання, що об'єднує почуття, які обумовлені успішним (чи неуспішним) функціонуванням усіх сторін особистості. Дисгармонія у будь-якій сфері особистості викликає одночасно і емоційний дискомфорт.

Також особливо важливим при дослідженні суб'єктивного благополуччя особистості є відповідність актуальних потреб можливостям їх задоволення. Отже, рівень благополуччя відповідає задоволенню потреб різного рівня: вітальних, соціальних, ідеальним потребам пізнання навколишнього світу і свого місця в ньому як шляхом привласнення вже наявних культурних цінностей, так і шляхом відкриття абсолютно нового [6].

Така концепція і розуміння суб'єктивного благополуччя повністю відповідає концепції А. Маслоу, в якій наголошується, що ступінь самоактуалізації особистості відповідає ієрархічній структурі потребової сфери [8].

Співвідношення між тим, наскільки людина задовольняє свої потреби і тим, наскільки вона витрачає свої життєві ресурси для задоволення цих потреб, резюмується в тому, як людина відчуває та оцінює рівень її задоволеності своїм життям. Задоволеність життям виступає як оцінка усіх умов життя, сформована на основі порівняння індивідуальних домагань та актуальних досягнень [13].

Суб'єктивне благополуччя – це суб'єктивне відображення зовнішніх умов, що фіксує комфортність або дискомфортність умов життєдіяльності та формується у зіставленні себе з реальними умовами та обставинами життя: прийняттям або неприйняттям цих умов і наявністю або відсутністю адекватного для людини способу самореалізації за цих умов [1]. В свою чергу, задоволеність життям у цілому виступає як «функція задоволеності усіх реальних потреб людини» [10].

В 1976 р. Ендрюс та Уайтні зафіксували три компоненти, із яких складається суб'єктивне благополуччя: задоволеність життям, позитивні емоції та негативні емоції [4]. Суб'єктивне благополуччя буде тим вищим, чим більше у людини позитивних емоцій, чим менше негативних емоцій і чим більшою є задоволеність власним життям, яка не є чисто емоційною оцінкою, а включає когнітивне судження.

Обрання адекватного варіанту фіксації суб'єктивної оцінки людиною рівня/ступеня загальної задоволеності/незадоволеності тим, як складається її життя на даний момент, звертає нас до огляду підходів до оцінки задоволеності життям, котрі традиційно розробляються у рамках дослідження якості життя. Виявлення ступеню соціальної адаптованості особистості тут виглядає певним чином ізоморфною проблемою до вивчення якості життя – у аспектах суб'єктивно визначуваного рівня благополуччя (subjective well-being vs. ill-being).

Наприклад, М. Аргайл визначає суб'єктивне благополуччя як суб'єктивну самооцінку того, наскільки добрим людиною вважає своє життя, а Р. Вінговен стверджує, що суб'єктивне добробуття обумовлюється задоволенням основних, універсальних людських потреб [2].

Отже, задоволеність життям відносять до основних складових суб'єктивного благополуччя – поряд із емоційним/афективним балансом та дистресом або неблагополуччям.

Чимало авторів, що займаються вивченням суб'єктивного благополуччя і щастя, задоволеність життям відносять до таких оцінок життя, що є більшою мірою когнітивними (на відміну, наприклад, від радості, віднесеної до оцінок, що складаються з того, наскільки часто люди мають досвід приємних емоцій; або на відміну від неприємних емоцій на кшталт депресії чи дистресу); втім, це питання – співвідношення емотивних і когнітивних вимірів – дотепер залишається нечітко визначеним.

За свідченням М. Аргайла [2], Е.Дінера [12], серед найчастіше використовуваних методик вимірювання загальної задоволеності життям можна назвати принаймні дві (використання яких пов'язане також із важливим питанням, навколо якого останні 40 років точаться основні дискусії – скільки індикаторів можуть релевантно відбивати задоволеність життям), засновані на використанні порядкових шкал.

Одна з них – це шкала задоволеності життям (Satisfaction With Life Scale, SWLS), запропонована Дінером і колегами [12], пропонує респондентам, використовуючи семибальну шкалу, позначити ступінь згоди з п'ятьма альтернативами (табл. 1).

Шкали задоволеності життям (за Дінером і колегами)

Використовуючи бал від 1 до 7, позначте, будь-ласка, Вашу згоду з кожним твердженням, поставивши відповідний бал перед судженням. Будь-ласка, будьте відкриті і чесні у ваших відповідях.		
_____	В основному моє життя близьке до ідеалу	
_____	Умови мого життя чудові (excellent).	
_____	Я задоволений своїм життям.	
_____	Поки що я отримував від життя те важливе, що хотів	
_____	Якби у мене була можливість прожити життя наново, я би майже нічого не змінив.	
7 – повністю згоден,	6 – згоден,	5 – почасти згоден,
4 – ані згоден, ані незгоден	3 – почасти незгоден	2 – незгоден 1 – зовсім незгоден

Наступне – класичне запитання: «Наскільки Ви на даний час задоволені своїм життям у цілому?» (шкала від 1 до 7 балів: 1 – абсолютна незадоволеність, 4 – середня задоволеність, 7 – абсолютна задоволеність) [2], або запитання у формулюванні Ф. Ендрю та С. Вітні [4].

Цілком адекватними для оцінки загальної задоволеності життям вважають як критерії, засновані на декількох індикаторах (наприклад, шкала Дінера та колег), так і на одному параметрі (наприклад, шкала Кемпбелла та співавторів) [4]. При цьому, частіше використовують тільки одне запитання про загальну задоволеність життям, змістовно подібне до запитання, що його ставили Кемпбелл і колеги. Так, дослідження світових цінностей (World Values Survey) ставить єдине запитання «Зважаючи на все, наскільки ви є задоволені своїм життям у цілому цими днями?» Центр Геллапа – одне запитання: «Назагал, наскільки задоволені чи незадоволені ви є тим, як все йде у вашому житті на сьогоднішній день? Ви би сказали, що Ви дуже задоволені, певною мірою задоволені, певною мірою незадоволені, дуже незадоволені?».

Одним із перших досліджень суб'єктивного благополуччя було дослідження Н.М. Бредберна [12]. На першому етапі дослідження був отриманий опис щасливої людини будь-якої статі та інтелекту: молода, здорова, добре освічена, та, яка має гарний зарібок, екстравертована, оптимістична, безтурботна, релігійна. Вона знаходиться у шлюбі, має високу самооцінку, боевий дух, скромні прагнення. Тому було запропоновано говорити не про реальне благополуччя, а застосовувати термін щастя як «те, що декларується, або «те що визнано».

Це зрозуміло можна пояснити тим, що суб'єктивне благополуччя оцінюється виключно самою людиною з позицій її цінностей та цілей. Оскільки вони завжди індивідуальні, то універсальної для всіх структури благополуччя не може бути. Можна лише досліджувати фактори, які впливають на це почуття щастя та задоволеності. Таким чином, почали використовувати таке поняття, як якість життя, пов'язана із здоров'ям.

Також існує відмінність понять «якість життя» і «відчуття якості життя». Неприпустимо підмінювати і паралельно використовувати ці терміни, тому що якість життя відноситься до об'єктивного виміру, а відчуття якості життя — до суб'єктивного. Питання якості життя обумовлене зовнішніми умовами й об'єктивною реальністю конкретної людини, які стають джерелом подразників і життєвого досвіду. Натомість, відчуття якості життя визначається на рівні суб'єктивного ставлення до навколишньої реальності як таке, що формується через емоції і відчуття.

Поняття якісного життя передусім пов'язане з виміром благополуччя людини. Цей термін широко використовується в суспільних науках як категорія, що відображає якість умов життя людини, ступінь задоволення її потреб.

Якість життя також можна визначити як ступінь комфортності людини як у своєму внутрішньому світі, так і в рамках свого суспільства. Критерії якості життя застосовуються для оцінки рівня життя людей при розробленні різних медичних та соціальних програм для різних груп населення. «Якість життя» — поняття багатофакторне, і переважно дослідників цікавлять не загальний показник якості життя як такий, а його компоненти: задоволеність людини ступенем фізичного (активність, рухомість, можливість самообслуговування), психологічного (емоційний фон, у тому числі відчуття щастя або страждання), соціального (можливість участі у суспільній діяльності, контакти, обмеження можливостей за станом здоров'я в плані навчання, роботи, відпочинку), духовного благополуччя; загальне сприйняття стану свого здоров'я і благополуччя.

Найбільш повно та точно розкриває суть якості життя визначення, сформульоване Всесвітньою організацією охорони здоров'я, згідно якого якість життя — це сприйняття людиною своєї позиції у

житті, у тому числі фізичного, психічного та соціального благополуччя, залежно від якості середовища, в якому вона живе, а також ступеня задоволення конкретним рівнем життя та іншими складовими психологічного комфорту [3]. Тобто суть якості життя полягає у її соціально-психологічній природі, яка виявляється у сприйнятті людиною власного задоволення різними сферами свого життя, його облаштуванням, що пов'язані з рівнем її потреб.

Оцінюється якість життя за такими параметрами:

- фізичні – самопочуття, енергійність, втома, працездатність, сон і відпочинок;
- психологічні – самооцінка, пізнавальні процеси, концентрація, позитивні емоції, негативні переживання, мислення, саморегуляція;
- ступінь незалежності – повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування;
- життя в суспільстві – повсякденна активність, соціальні зв'язки, дружні зв'язки, суспільна значущість, професіоналізм;
- *навколишнє середовище* – житло та побут, безпека, дозвілля, доступність інформації, екологія (клімат, забрудненість, густанаселеність); духовність та особисті переконання [4].

Бонивелл визначає формулу благополуччя: Суб'єктивне благополуччя = задоволеність життям +афект.

В цій формулі задоволеність життям відбиває оцінку людиною її власного життя. Людина є задоволеною, коли майже немає розриву між існуючим положенням справ і тим, що вона вважає ідеальною ситуацією або такою, яку вона заслуговує. Незадоволеність в свою чергу, є результатом суттєвого розриву між тим, що є ідеалом. Незадоволеність також може виникати через порівняння себе з іншими людьми.

Афект – це емоційна сторона, позитивні та негативні емоції та емоційні стани, пов'язані із повсякденним досвідом [3].

Сьогодні в позитивній психології можна виділити декілька факторів, які корелюють чи не корелюють із суб'єктивним благополуччям. Із суб'єктивним благополуччям значимо корелюють такі фактори, як: оптимізм, екстравертність, соціальні зв'язки, шлюб, наявність цікавої роботи, релігія та духовність, вільний час, гарний сон та фізичні вправи, соціальне положення та суб'єктивне здоров'я. Суб'єктивне благополуччя не корелює із такими факторами, як: вік, фізична привабливість, гроші, стать, рівень освіти, наявність дітей, рівень безпеки в суспільстві, якість житла, об'єктивне здоров'я.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Таким чином, поняття задоволеності життям є комплексним і складним. Воно пов'язано із поняттями суб'єктивного благополуччя, щастя, рівня і якості життя та ін. Задоволеність життям можна досліджувати через певні критерії та компоненти, однак їх кількість не визначена і їх дослідження залишається актуальним і складним завданням психології.

Список використаних джерел

1. Абульханова К.А. Время личности и время жизни / Абульханова К.А., Березина Т.Н. – М., 2001. – 231 с.
2. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. – 332 с.,
3. Бонивелл, И. Ключи к благополучию. Что может позитивная психология / Пер. с англ. М. Бабичевой. – М.:Время, 2009. – 192 с.
4. **Віговська О.** Якість життя особистості / О. Віговська // Теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. – №2, 2013. – С. 161
5. Егорова М.С. Адаптация Короткого опросника Темной триады / Егорова М.С., Ситникова М.А., Паршикова О.В. // Психологические исследования, 2015, 8(43), 1. – С. 15-21
6. Курова А.В. Соціально-психологічний аналіз суб'єктивного благополуччя особистості / А.В. Курова // Вісник ОНУ ім. І. Мечникова. Психологія. – 2015. Т. 20. Вип. 2 (36). Ч. 1. – С. 23-28
7. Мардасова Т.А. Потенциал концепции зависимой личности: вопросы современной аддиктологии / Т.А. Мардасова // Человек в трудной жизненной ситуации: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Барнаул, 28 ноября 2014 г.). – Барнаул: Изд-во Алт.ун-та, 2015. – С. 182-186.
8. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. — СПб.: Питер, 2008. — 308 с.
9. Селигман Мартин Э.П. Новая позитивная психология / Селигман Мартин Э.П. — М.: София 2006, — 347 с.
10. Хмелько В. Социальная направленность личности: некоторые вопросы теории и методики социологических исследований / В. Хмелько. — К.: Политиздат Украины, 1988. — 279 с.
11. Azizli N., Atkinson B.E., Vaughman H.M., Giammarco E.A. Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 2015, Vol. 82, 58–60.

12. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49(1), 71–75.
13. George L. K. Subjective Well-Being: Conceptual and Methodological Issues // *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. – 1981. - № 2. – P. 345–382

References transliterated

1. Abul'hanova K. A., Berezina T. N. *Vremja lichnosti i vremja zhizni*. – M., 2001. – 231 s.
2. Argajl M. *Psihologija schast'ja*. 2-e izd. SPb.: Piter, 2003. – 332 c.
3. Bonivell, I. Kljuchi k blagopoluchiju. Chto mozhet pozitivnaja psihologija / Per. s angl. M. Babichevoj. – M.:Vremja, 2009. – 192 s.
4. Vigovs'ka O. Jakist' zhittja osobistosti: teoretiko-empirichni dorobki suchasnoї psihologii. - №2, 2013.- S. 161
5. Egorova M.S., Sitnikova M.A., Parshikova O.V. Adaptacija Korotkogo oprosnika Temnoj triady. *Psihologicheskie issledovanija*, 2015, 8(43), 1. – S. 15-21
6. Kurova A. V. Social'no-psihologichnij analiz sub'ektivnogo blagopoluchchja osobistosti// *Visnik ONU im. I. I. Mechnikova. Psihologija*. 2015. T. 20. Vip. 2 (36). Ch. 1. – S. 23-28
7. Mardasova T.A. Potencial koncepcii zavisimoj lichnosti: voprosy sovremennoj addiktologii / *Chelovek v trudnoj zhiznenoj situacii: materialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem (Barnaul, 28 nojabrja 2014 g.)*. – Barnaul: Izd-vo Alt.un-ta, 2015. – S. 182-186.
8. Maslou A. *Motivacija i lichnost'*. — SPb.: Piter, 2008. – 308 s.
9. Seligman Martin Je.P. *Novaja pozitivnaja psihologija*. – M.: Sofija 2006, – 347 c.
10. Hmel'ko V. Social'naja napravlenost' lichnosti: nekotorye voprosy teorii i metodiki sociologicheskikh issledovanij. K.: Politizdat Ukrainy, 1988. – 279 s.)
11. Azizli N., Atkinson B.E., Baughman H.M., Giammarco E.A. Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 2015, Vol. 82, 58–60.
12. Diener E., Emmons R.A., Larsen R.J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985, 49(1), 71–75.
13. George L. K. Subjective Well-Being: Conceptual and Methodological Issues // *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. – 1981. - № 2. – R. 345–382

Skrypachenko, T.V. The psychological phenomenon of life satisfaction. The phenomenon of satisfaction of life can be attributed to phenomenon, which have a objective and subjective sense. It's subjective sense meaning that the understanding of satisfaction of life is very diverse. This fact certainly complicates the study and measurement of this phenomenon. The objective sense of satisfaction of life is determined by the components that constitute it. The satisfaction of life is a very complex psychological concept. A. Argajl studied a happiness phenomenon and he said, that happiness is a condition of satisfaction with life in general, a total score reflective of man's past and present. This is a frequency and intensity of positive emotions. Other researchers unite life satisfaction with the concept of subjective well-being of an individual. The subjective well-being is the subjective reflection of the comfortable or uncomfortable living conditions. It is compared with the actual conditions and life circumstances: acceptance or non-acceptance of these conditions and the presence or absence of an adequate method for human fulfillment, under these conditions. The paper also allocated different components and factors of satisfactions of life. It is obvious that the problems in the study of this phenomenon due to its very nature, which is essentially a multi-component.

Keywords: life satisfaction, happiness, subjective well-being, quality of life, sense of the quality of life, scale of life satisfaction.

УДК 159.922

ЕТАПИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТІСНО-ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ В УПРАВЛІНСЬКІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

М.Г. Ткалич

доктор психологічних наук, доцент
Запорізький національний університет
mtkalych@gmail.com

Ткалич М.Г. Етапи та особливості особистісно-професійного розвитку в управлінській діяльності. У статті представлено теоретичний аналіз суттєвих ознак управлінської діяльності, етапів професійного становлення та розвитку особистості управлінця. Розглянуто поняття особистісної та професійно-управлінської зрілості, професійної компетентності та її характеристик. З'ясовано, що в динаміці особистісно-професійного становлення управлінця можна виділити стадії професійної адаптації, професійного розвитку, професійної стагнації або професійного «акме». Визначено, що результатом особистісно-професійного розвитку в управлінській діяльності є досягнення як особистісної, так і професійної зрілості. Професійно-управлінська зрілість проявляється у формуванні певних видів професійної компетентності та професійної свідомості управлінця і загалом визначає управлінський професіоналізм.

Ключові слова: управлінська діяльність, особистісно-професійний розвиток, професійно-управлінська зрілість, професійна компетентність, професіоналізм.