

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Чиханцова О.А. **Якість життя як фактор розвитку життєстійкості особистості.** У статті розглянуто чинники, що впливають на якість життя особистості та визначено оцінку задоволеності життям в сучасних умовах. Якість життя розглядається нами як рівень задоволеності потреб, які пов'язані з багатьма сферами життя. При цьому показниками якості життя виступають суб'єктивний та об'єктивний підходи.

Визначено, що оцінка якості життя та задоволеність власним життям впливає на розвиток життєстійкості особистості. Проаналізовано результати задоволеності життям та визначено, що фінансове забезпечення має найсуттєвіший вплив на якість життя людини.

Ключові слова: якість життя, задоволеність життям, життєстійкість особистості.

Анотация. Чиханцова Е.А. **Качество жизни как фактор развития жизнестойкости личности.** В статье рассмотрены факторы, влияющие на качество жизни личности и определена оценка удовлетворенности жизнью в современных условиях. Качество жизни рассматривается нами как уровень удовлетворенности потребностей, которые связаны со многими сферами жизни. При этом показателями качества жизни выступают субъективный и объективный подходы.

Определено, что оценка качества жизни и удовлетворенность жизнью влияют на развитие жизнестойкости личности. Проанализированы результаты удовлетворенности жизнью и определено, что финансовое обеспечение наиболее существенно влияет на качество жизни человека.

Ключевые слова: качество жизни, удовлетворенность жизнью, жизнестойкость личности.

Постановка проблеми. Проблемі якості життя в Україні останнім часом приділяється значна увага. Вагомого значення набуває постійне вдосконалення

проблеми оцінювання якості життя особистості, пошук науково-методичних підходів щодо його покращення. Незважаючи на давність вивчення даної проблеми, до сих пір не вдалося конкретизувати саме поняття «якість життя» і тим самим ефективно використовувати його фактори в психологічній практиці.

Деякі науковці відносять до структури якості життя усвідомлювані елементи психологічних відносини особистості до середовища: когнітивні (уявлення, знання), конативні (мотиваційно-потребовий стан свідомості), емотивні (переживання, оцінки, почуття). У даний час акцент більше робиться на вивченні та операціоналізації психологічних чинників якості життя, що визначається як інтегральна властивість життєдіяльності особистості, рівень відповідності характеристик життєвих процесів, цінностей та їх поточних результатів позитивним потребам індивідів (Рубанова, 2014). Так, поняття «якість життя» є багатовекторним і залежить від впливу багатьох різномірних факторів, не обмежується однією дисципліною та є актуальним для сьогодення. У європейських країнах за останні три десятиліття дослідженню якості життя було присвячено величезну кількість робіт. Варто підкреслити, що під якістю життя в сучасних концепціях якості за кордоном розуміють комплексну характеристику соціально-економічних, політичних, культурно-ідеологічних, екологічних факторів і умов існування особистості, положення людини в суспільстві. Категорія якості стає символом прогресу і виживання цивілізації [5]. Однак вичерпного визначення цього поняття з виділенням чітких меж сфери його застосування немає до сих пір.

Аналіз останніх публікацій. Відповідно Р. Шелю та О. Рассказової, можна виділити понад сто визначень якості життя - як глобальних (зазвичай роблять акцент на щастя і задоволеність або зв'язують якість життя зі здоров'ям), так і структурних (що визначають якість життя через його компоненти або домени). У психології якість життя зазвичай розглядається як синонім суб'єктивного благополуччя або, вужче, його когнітивної складової - задоволеності життям. Основне завдання діагностики при цьому є виявлення загального рівня суб'єктивного благополуччя окремої людини,

зазвичай без урахування об'єктивної ситуації, а структура діагностичного інструменту задається бажаною дослідником теоретичною моделлю [4].

Але, на нашу думку, найбільш повно та точно розкриває суть якості життя визначення, яке полягає у тому, що якість життя особистості – це сприйняття нею своєї життєвої позиції, а також фізичного, психічного та соціального благополуччя, залежно від якості середовища, в якому людина живе і рівня задоволення життям та іншими складовими психологічного комфорту. Проте, можна зробити висновок, що головним для забезпечення задоволеності життям є система цінностей, які є визначальними факторами задоволення базових потреб особистості, її ефективного функціонування у напрямі професійної та особистісної самореалізації, міжособистісних стосунків та наповнення життя позитивними емоціями [8]. Таким чином, якість життя слід трактувати як рівень розвитку та ступінь задоволення розвинених потреб та інтересів особистості, бо психологічне благополуччя, автономія, рівність, різні можливості, здібності особистості є потребами та інтересами. Так, категорія якість життя відображає умови людського існування, а також рівень розвитку і ступінь задоволення комплексу високорозвинених потреб та інтересів особистості. Вимірювання якості життя зазвичай доповнюється виміром щастя, або психологічного благополуччя, та розглядається як баланс між позитивними і негативними емоціями. Це означає, що психологічна сторона якості життя особистості проявляється передусім у тому, як сама людина визначила для себе межі та рамки свого благополуччя, пріоритети у своєму житті, як оцінює свої можливості для задоволення потреб, і чи вона детермінує наявний потенціал для досягнення свого індивідуального рівня якості життя.

Так, О.І. Субетто (2017) визначає якість життя як систему духовних, матеріальних, соціокультурних, екологічних і демографічних компонентів життя. Тобто, можна сказати, що якість життя включає всі аспекти людського існування. Для людини істотне значення має не тільки певний рівень добробуту, а й духовно орієнтоване життя. Якщо зростання матеріального благополуччя досягається ціною втрати фізичного і психічного здоров'я

особистості, її духовно-моральної деформації, то така орієнтованість на розвиток суспільства суперечить якості життя [6].

Варто зазначити, що категорія якості життя є головною якісною характеристикою життя особистості, що розкриває не тільки життєдіяльність, життєздатність, а й життєстійкість особистості, тобто, ми вважаємо, що якість життя залежить від рівня стресових ситуацій та життєстійкості, коли при збільшенні кількості стресових ситуацій знижується якість життя.

Ключові терміни, пов'язані з розглядом якості життя в психології є суб'єктивне благополуччя і щастя. Причому, суб'єктивне благополуччя вважається багатофакторним конструктом, що включає в себе як афективні, так і когнітивні компоненти. Більшістю авторів благополуччя і щастя розглядаються або як одна зі сторін якості життя (суб'єктивні аспекти якості життя), або прирівнюються до нього [4].

Так, специфіка психологічного дослідження якості життя зосереджується, насамперед, у тому, що акцент робиться на його суб'єктивному характері. Із погляду психології, задоволеність життям являє собою «складну, динамічну соціально-психологічну освіту, яка заснована на інтеграції когнітивних й емоційально-вольових процесів, які характеризуються суб'єктивним емоційально-оцінним відношенням і володіє спонукальною силою, що сприяє дії, пошуку, керуванню внутрішніми та зовнішніми об'єктами» [7].

Варто зазначити, що якість життя полягає у її соціально-психологічній природі, яка виявляється у сприйнятті людиною власного задоволення різними сферами свого життя, його облаштуванням, що пов'язане з рівнем її потреб. Задоволеність життям – інтегральний показник, який об'єднує в собі багато компонентів та залежить від певних характеристик (зокрема серед них виділяють віру у власні сили, планування, вміння оцінити наслідки своїх дій). Насамперед, задоволеність життям визначається досягнутими цілями, подоланими труднощами, змінами, що відбуваються в особистому й професійному житті. Безсумнівне те, що на суб'єктивну оцінку задоволеності чи незадоволеності життям впливають різні детермінанти, серед яких – об'єктивні передумови, зовнішні й внутрішні умови, універсальні чинники [7].

Тобто, ми можемо сказати, що якість життя - це інтегральна характеристика фізичного, психологічного, соціального і емоційного стану особистості, що оцінюється виходячи з його суб'єктивного сприйняття.

Формулювання мети і завдань статті. Метою статті є аналіз та дослідження якості життя особистості у сучасних умовах існування. Для досягнення поставленої мети було проаналізовано особливості задоволеності життям та емпірично вивчено фактори, які впливають на якість життя особистості.

Виклад методики і результатів дослідження. У емпіричному дослідженні взяли участь 78 осіб: 48 студентів Університету «Україна» та 30 працюючих фахівців (м. Київ). Вік досліджуваних від 19 до 40 років. За статтю вибірка характеризується наступним чином: чоловіки 39,74% (31 особа) та жінки 60,26% (47 осіб). Для діагностики показників якості життя ми використали опитувальник на вивчення якості життя особистості, який містить 12 запитань, що стосуються оцінки задоволеності власним життям.

Якщо спроектувати всі цілі у сферу духовного та інтелектуального розвитку людей, то ми отримаємо можливу модель для пошуку конкретних критеріїв оцінки якості життя. На основі вище зазначеного, нами була розроблена та представлена модель впливу якості життя особистості на її життєстійкість (див. рис. 1).

Із розробленої нами моделі якості життя слідує, що оцінка якості життя та задоволеність власним життям впливає на розвиток життєстійкості особистості. Тобто, якість життя особистості включає всі аспекти людської життєдіяльності. Слід зазначити, що фактори, які відіграють певну роль в якості життя, змінюються відповідно до особистих уподобань, але вони часто включають фінансову незалежність, задоволеність роботою, сімейне життя, здоров'я та безпеку [9]. Аналізуючи нашу модель якості життя особистості, ми можемо зазначити, що якість життя особистості є індивідуальним та суб'єктивним поняттям, що об'єднує у своїй суті найважливіші сфери життя людини, задоволення яких свідчить про позитивну якість життя та розвиток власної

життєстійкості.

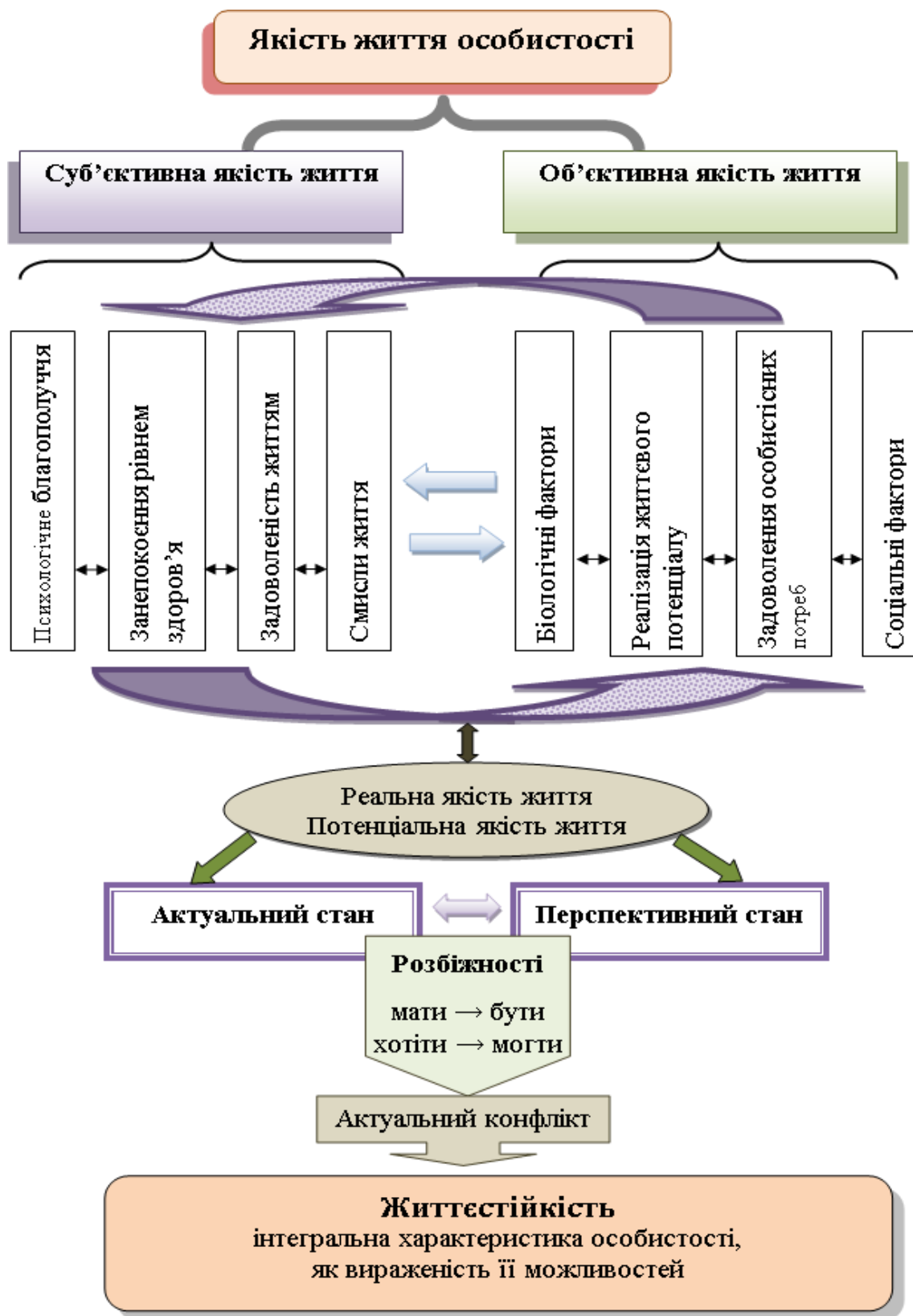


Рис. 1. Модель впливу якості життя на розвиток життєстійкості особистості

Як видно з рисунка 1, то ми розглядаємо два підходи якості життя: об'єктивний та суб'єктивний. Об'єктивний підхід робить акцент на реальних

обставинах існування людини, вивченні умов її життя: загально-економічних, біологічних, соціальних, індивідуально-мотиваційних, а суб'єктивний підхід звертає увагу на внутрішній світ особистості, ступінь задоволеності індивідуальних потреб, життєві цілі, суб'єктивну оцінку окремих сторін особистісного існування. Тобто, до об'єктивної складової належать: рівень життя, рівень зайнятості, розвиток сфери послуг, соціальне забезпечення; суб'єктивна складова відображає емоційне відношення особистості, ступінь задоволеності різними сферами свого життя: задоволення роботою, умовами життя, фізичним станом, відчуття комфортності, стабільність та впевненість у завтрашньому дні.

Із аналізу відповідей респондентів можна зробити висновок, що суб'єктивне сприйняття різноманітних компонентів якості життя окремими людьми може дуже різнитися, тобто певні умови забезпечення гідного життя, значимі для одного індивіда, можуть виявитися неважливими або малозначимими для іншого. Результати опитування показали, що у цілому 76,92% респондентів задоволені своїм життям (див. рис. 2)

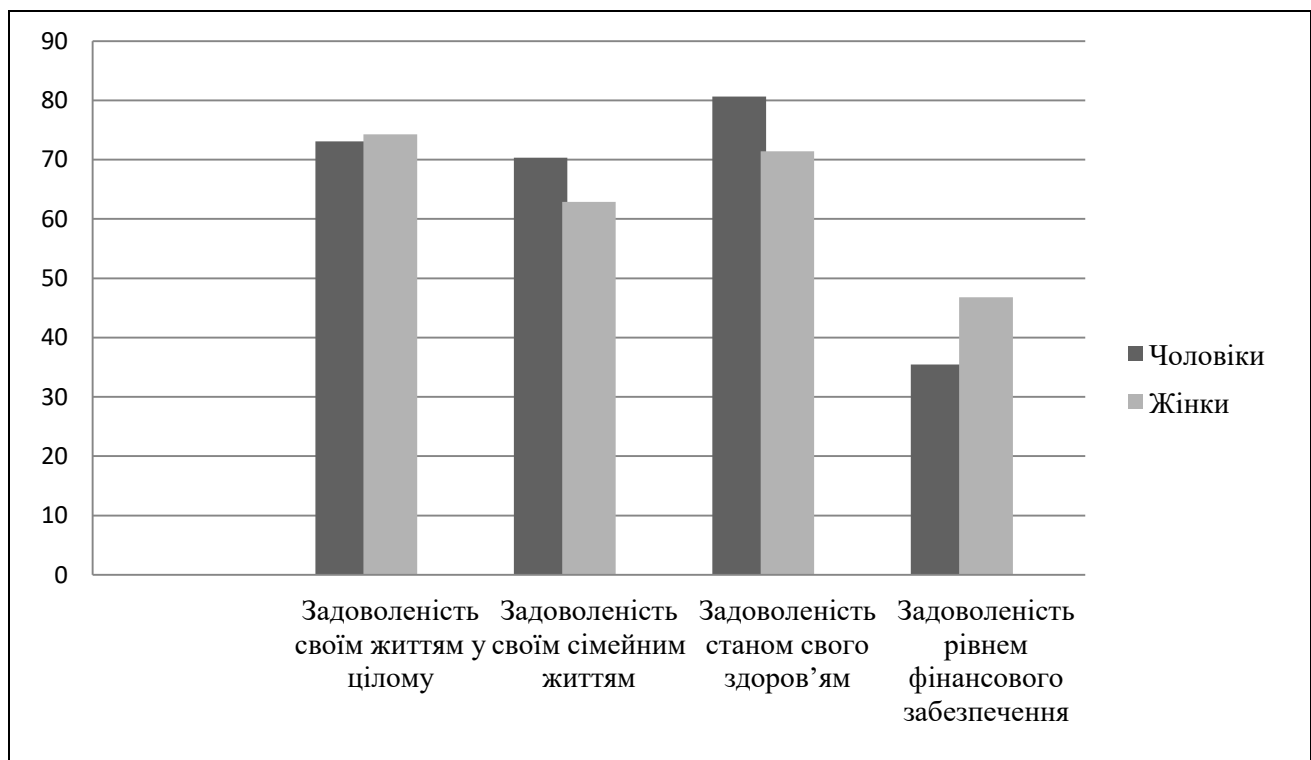


Рис. 2. Оцінка задоволеності життям

За даними нашого дослідження, високий показник задоволеності своїм життям пов'язаний перш за все з задоволеністю станом свого здоров'я, що є

характерним для вікового періоду нашої вибірки та не потребує суттєвого медичного забезпечення. Але кожен другий респондент також відмітив, що загалом не є задоволеним станом медичного забезпеченням в країні.

Низькі показники як серед чоловіків, так і жінок виявилися у задоволеності фінансовим забезпеченням, що має найсуттєвіший вплив на якість життя. Але, слід зауважити, що майже кожна друга жінка (46,8%) виявилися дещо більш незадоволеною своїм матеріальним становищем, у порівнянні з чоловіками (35,48%).

Як видно з рисунка 2, аналіз відповідей показав відсутність значних гендерних відмінностей у визначенні найбільш важливих сфер життя. І чоловіки, і жінки майже однаково оцінюють якість свого життя. Також, 15,38% респондентів від усієї вибірки зазначили, що їм важко відповісти на запитання та оцінити свою якість життя у цілому. Такі результати можна пояснити тим, що студенти та молоді працівники є більш залежними від батьків і не переймаються фінансовими питаннями та не мають своєї власної сім'ї.

Варто зазначити, що оцінка якості життя відносна. Визначення самою людиною ступеня задоволеності своїх потреб ґрунтується на її життєвому досвіді, рівні культурного, інтелектуального, емоційного розвитку. Якість життя представлено як життєве благополуччя, при якому людина відчуває внутрішню задоволеність умовами свого життя.

Таким чином, досліджуючи якість життя як інтегративну характеристику об'єктивних і суб'єктивних показників умов життя особистості, виявляється особлива значимість для психічного здоров'я саме суб'єктивної оцінки якості життя, що виявляється у сприйнятті та ставленні особистості до змін у житті, що визначає душевне і моральне задоволення власним життям, навіть у тому випадку, коли об'єктивні показники вказують навпаки.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Ми вважаємо, що розуміти під якістю життя потрібно комплексну характеристику, інтегральний показник, що характеризує ступінь розвитку і повноту задоволення всього комплексу потреб та інтересів особистості. Тому, ми розглядаємо поняття якості життя в ключі психології особистості, як психологічної категорії, тобто

яким чином особистість суб'єктивно відчуває, сприймає, оцінює якість свого життя і наскільки створювана якість життя сприяє зміцненню психологічного благополуччя особистості.

Проведене дослідження дозволило стверджувати, що якість життя – це комплексна характеристика задоволення матеріальних і культурних потреб людей, рівня життєстійкості, що склались, вільного розвитку окремої людини і суспільства в цілому. Ця характеристика включає показники комфорту і безпеки існування, стабільність середовища існування і житла, рівня добробуту, доступність освіти і культури, ефективність сфери медичного обслуговування та ін.

Отже, психологічна сторона якості життя особистості проявляється у тому, як сама людина визначає для себе межі свого психологічного благополуччя, пріоритети у своєму житті, як оцінює свої можливості для задоволення потреб, і чи вона детермінує наявний потенціал для досягнення свого індивідуального рівня якості життя. Тому, ми можемо стверджувати, що якість життя є характеристикою фізичного, психологічного, емоційного й соціального функціонування, що має в основі суб'єктивне сприйняття.

Дослідження якості життя є важливим методом інтегральної оцінки основних аспектів життя людини, а також дозволяє вирішувати низку актуальних проблем у різних сферах життєдіяльності людини. Тому наукові та практичні розробки стосовно питань дослідження якості життя особистості залишаються пріоритетним напрямом психологічної науки.

Список використаних джерел

1. Ключко Л. Теоретико-методологічний аналіз феномену задоволеності якістю життя як умови розвитку професійної Я-концепції особистості. *Психологічні перспективи*, 2018. Вип. 32. С. 135-148.

DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-32-135-148>

2. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / Л. З. Сердюк та ін.; Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2018. 192 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf.

3. Рассказова Е. И. Качество жизни как междисциплинарная проблема: теоретические подходы и диагностика качества жизни в психологии, социологии и медицине. *Теоретическая и экспериментальная психология*, 2012. Т. 5. № 2, С. 59-71.
4. Рассказова Е. И. Методы диагностики качества жизни в науках о человеке. *Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология*, 2012. № 3. С. 95-107.
5. Рубанова Е. Ю. Теоретические аспекты качества жизни в контексте психологи и здоровья. *Ученые заметки ТОГУ*, 2014. Т. 5, № 3, С. 108-115.
6. Субетто А. И. Теория качества жизни: монография / Под ред. А.А. Горбунова. СПб.: Астерион, 2017. 280 с.
7. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во Сарат. университета, 2008. 240 с.
8. Чабан О.С. Якість життя пацієнта з позицій медичної психології. *Мистецтво лікування*, 2008. № 5 (51). С. 40-43.
9. Kagan J. *Quality of Life*, 2017. URL: <https://www.investopedia.com/terms/q/quality-of-life.asp>
10. Stappen L. Happiness and Quality Of Life. An empirical study for the EU-25. MSc Thesis. Wageningen University, 2012. 51 p. URL: <https://edepot.wur.nl/215820>
11. Veenhoven R. Quality-of-life and happiness: not quite the same. 'Salute e qualità dell vida', Centro Scientifico Editore, Italia, 2001. С. 67-95.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Kliuiko L. Teoretyko-metodolohichniy analiz fenomenu zadovolenosti yakistiu zhyttia yak umovy rozvytku profesiinoi Ya-kontseptsii osobystosti. *Psykhologichni perspektyvy*, 2018. Vyp. 32. S. 135-148.
DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-32-135-148>
2. Psykhologichni tekhnologii samodeterminatsii rozvytku osobystosti: monohrafiia / L. Z. Serdiuk ta in.; Instytut psykhologii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy, Kyiv, 2018. 192 s. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf
3. Rasskazova E. Y. Kachestvo zhyzny kak mezhdystryplnarnaia problema: teoretycheskye podkhody y dyahnostyka kachestva zhyzny v psykhologyu,

- sotsyolohyy y medytsyne. Teoretycheskaia y eksperymentalnaia psykholohyia, 2012. T. 5. № 2, S. 59-71.
4. Rasskazova E. Y. Metody dyahnostyky kachestva zhyzny v naukakh o cheloveke. Vestnyk Moskovskoho Unyversyteta. Seryia 14. Psykholohyia, 2012. № 3. S. 95-107.
 5. Rubanova E. Yu. Teoretycheskiye aspekty kachestva zhyzny v kontekste psykholohyy y zdorovia. Uchenyye zametky TOHU, 2014. T. 5, № 3, S. 108-115.
 6. Subetto A. Y. Teoryia kachestva zhyzny: monohrafiya / Pod red. A. A. Horbunova. SPb.: Asteryon, 2017. 280 s.
 7. Shamyonov R. M. Sub'ektivnoe blahopoluchye lychnosty: psykholohycheskaia kartyna y faktory. Saratov: Yzd-vo Sarat. unyversyteta, 2008. 240 s.
 8. Chaban O. S. Yakist zhyttia patsiienta z pozytsii medychnoi psykholohii. Mystetstvo likuvannia, 2008. № 5 (51). S. 40-43.
 9. Kagan J. Quality of Life, 2017. URL: <https://www.investopedia.com/terms/q/quality-of-life.asp>
 10. Stappen L. Happiness and Quality Of Life. An empirical study for the EU-25. MSc Thesis. Wageningen University, 2012. 51 p. URL: <https://edepot.wur.nl/215820>
 11. Veenhoven R. Quality-of-life and happiness: not quite the same. 'Salute e qualità dell vida', Centro Scientifico Editore, Italia, 2001. C. 67-95.

Chikhantsova O.

Abstract. Quality of life as a factor in the development of personal hardiness. The article considers the factors that influence the quality of life of the population and determines the assessment of life satisfaction in modern conditions. We consider quality of life as a level of satisfaction with needs that are associated with many areas of life. At the same time, the quality of life indicators are a subjective and objective approach. Quality of life can be understood in three main ways. First, there is the wealth or purchasing power of citizens, and the quality and accessibility of goods provided in the community - including education, healthcare, parks, public roads, air, and water. A supplement to this first category are social and

political goods, such as democracy, rule of law, political and religious freedom, the lack of discrimination, and a sense of community. The term 'quality of life' is used to denote different meanings. The following three main notions can be discerned: quality of environment, quality of performance, quality of the result.

It is determined that the assessment of quality of life and satisfaction with one's own life influences the development of personal hardiness. The results of life satisfaction are analyzed and it is determined that financial support has the most significant impact on the quality of life of a person.

The study of quality of life is an important method of integral assessment of the basic aspects of human life, and also allows to solve a number of topical problems in different spheres of human life. Therefore, scientific and practical developments on issues of research into the quality of the individual's life remain a priority area of psychological science.

Keywords: quality of life, life satisfaction, hardiness of personality.