

О.А. Чиханцова
*кандидат психологічних наук, старший дослідник,
старший науковий співробітник
лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати,
Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України
e-mail: chyhantsova@gmail.com*

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ

Феномен якості життя використовується в суспільних науках як категорія, що відображає якість умов життя людини, ступінь задоволення її потреб [2]. Ж. Вірна визначає якість життя як ступінь комфортності людини як у своєму внутрішньому світі, так і в рамках свого суспільства [1]. Спираючись на визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, О. Чабан трактує якість життя як сприйняття людиною своєї позиції у житті, у тому числі фізичного, психічного та соціального благополуччя, залежно від якості середовища, в якому вона живе, а також рівня задоволення життям та іншими складовими психологічного комфорту [3].

Оптимістичне ставлення людей, які сподіваються на краще, відіграє ключову роль у відповідній копінг-поведінці та успішній боротьбі з хворобами та її прогнозами, а також у поліпшенні якості життя в тому, що стосується здоров'я. У результаті опрацювання емпіричних даних ми відзначаємо, що якість життя має взаємозв'язок з такими стратегіями як: планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка, втеча-уникнення. Тобто, на підвищення якості життя досліджуваних впливають такі стратегії як планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка.

Проведене дослідження доводить, що люди мають вже певний життєвий досвід. На його основі, зробивши висновки від попередніх дій, виробляється алгоритм дій, який допомагає протистояти стресовим ситуаціям у подальшому та забезпечувати собі оптимальну якість життя. Зазначимо, що часто люди обирають найбільш ефективний копінг несвідомо, тобто той, який вже їм допомагав раніше. Досвід пережитого, який людина може самостійно проаналізувати і який містить ієрархію значущих для неї соціальних установок, цінностей, відносин і смислів, становить суб'єктний досвід особистості. Саме він сприяє або перешкоджає ефективним способам організації суб'єктної активності, що забезпечує самодетермінацію особистості.

Аналіз показника копінг-стратегій досліджуваних свідчить, що переважна більшість досліджуваних має середній рівень конструктивності копінг-поведінки - 53,17%. Для цих досліджуваних характерно використання, в основному, адаптивних копінг-стратегій – «пошук соціальної підтримки» та «вирішення проблем». Такі люди адекватно вирішують завдання у простих та складних життєвих ситуаціях, проте іноді в психологічно напружених ситуаціях вони проявляють розгубленість та потребують допомоги.

Отже, психологічна сторона якості життя людини проявляється передусім у тому, як сама людина визначає межі свого благополуччя та пріоритети свого життя.

Список використаних джерел:

1. Вірна Ж. Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. 2013. № 1(4). С. 104-112.
2. Лехан В., Зюков О., Іпатов, А. Якість життя як критерій якості медичної допомоги. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2006. № 3 С. 95-100.
3. Чабан О. С. Якість життя пацієнта з позицій медичної психології. *Мистецтво лікування*. 2008. № 5 (51). С. 40-43.