О.А.Чиханцова
старший науковий співробітник лабораторії психології особистості П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка, Київ, Україна

ЯКІСТЬ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Останнім часом питанням якості життя приділяється значна увага.Інтерес до якості життя зріс після Другої світової війни, коли зросла свідомість та визнання соціальної нерівності людей. Це дало поштовх для дослідження соціальних показників, а згодом і для дослідження суб'єктивного благополуччя та якості життя особистості. 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 таопераціоналізації 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).

Відповідно Р. Шелоута О. Рассказової, можна виділити понад сто визначень якості життя - як глобальних (зазвичай роблять акцент на щастя ізадоволеність 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 врахування об'єктивної ситуації, а структура діагностичного інструменту задається бажаноюдослідником теоретичною моделлю (Рассказова, 2012).

Але, на нашу думку, найбільш повно та точно розкриває суть якості життя визначення, яке полягає в 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. Важливо також відмітити,що аспекти якості життя особистості можуть змінюватися залежно від гендерних відмінностей, вікових змін, соціального статусу, освіченості людини чи її матеріальної забезпеченості. Проте, об'єднавши характеристики цих критеріїв, можна зробити висновок про те, 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 (Чабан, 2008).

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.

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 (Каган, 2017).Тобто, якість життя особистості включає всі аспекти людського існування. Слід зазначити, що розрізняють двапідходи якості життя: об'єктивний та суб'єктивний. Об'єктивний підхід робить акцент на реальних

обставинах існування людини, вивченні умов її життя: загально-економічних, географічних, індивідуально-мотиваційних, а суб'єктивний підхід звертає увагу на внутрішній світ особистості, ступінь задоволеності індивідуальних потреб, суб'єктивним оцінкам 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, відчуття комфортності, стабільність та впевненість у завтрашньому дні.

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 особистості 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(Субетто, 2017).

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 (Рассказова, 2012).

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.

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.

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.

Список використаних джерел

1. Рассказова Е.И. Качествожизникакмеждисциплинарная проблема: теоретическиеподходы и диагностикакачествважизни в психологии, социологии и медицине.*Теоретическая и экспериментальная психология*, Т. 5. №2,2012. С. 59-71.

2. Рассказова Е. И.Методыдиагностикикачествважизни в науках о человеке. *ВестникМосковскогоУниверситета*. *Серия 14. Психология*, № 3, 2012.С. 95-107.

3. Рубанова Е. Ю. Теоретическиеаспектыкачествважизни в контексте психологииздоровья. *Ученыезаметки ТОГУ*,Т. 5, № 3,2014. С. 108-115.

4. Субетто А.И.Теориякачествважизни: монография/ Под ред. А. А. Горбунова. СПб.: Астерион, 2017. 280 с.

5. Чабан О.С. Якість життя пацієнта з позицій медичної психології.*Мистецтво лікування*, № 5 (51), 2008. С. 40-43.

6. KaganJ. *QualityofLife,* 2017. URL:https://www.investopedia.com/terms/q/quality-of-life.asp

Олена Анатоліївна Чиханцова, кандидат психологічних наук, доцент, старший науковий співробітник лабораторії психології особистості П.Р. Чамати

Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, Україна. 067-953-77-30, chyhantsova@gmail.com.

Для отримання примірника матеріалів конференції: Олена Анатоліївна Чиханцова, м. Боярка, 067-953-77-30, Нова пошта: відділення №3, м.Боярка, вул. Сєдого, 13. E-mail: chyhantsova@gmail.com