

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та національної безпеки

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота на правах рукопису

ПАНАСЮК НАДІЯ СЕРГІЇВНА

УДК 159.9:316.728

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічна стійкість як один із чинників якості життя зрілої особистості

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

(підпис, ініціали та прізвище здобувача вищої освіти) ПАНАСЮК Надія Сергіївна

Науковий керівник:
Данкевич Віталій Євгенович
професор, доктор екон. наук

Науковий консультант:
Гречуха Ірина Анатоліївна
доцент каф. психології, доктор філософії

Житомир 2024

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту Панасюк Надія Сергіївна

допущено до захисту

засідання кафедри психології № ____ від « » листопада 2024 р.

Завідувач кафедри психології

к.психол.н., доцент _____ Литвинчук А.І.

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

« ____ » листопада 2024 р.

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти Панасюк Надія Сергіївна

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ Голощук К. В.

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Панасюк Н. С. Психологічна стійкість як один із чинників якості життя зрілої особистості. Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія – Поліський національний університет, Житомир, 2024 рік.

У даній кваліфікаційній роботі розглядається психологічна стійкість як важливий чинник, що впливає на якість життя зрілої особистості. Метою дослідження є вивчення механізмів формування та розвитку психологічної стійкості в контексті життєвих викликів і адаптації до змін, характерних для зрілого віку. Визначено ключові компоненти психологічної стійкості, такі як когнітивний, афективний та поведінковий, а також розглянуто їх взаємодію в процесі досягнення психологічного благополуччя.

У роботі акцентовано увагу на тому, як здатність до гнучкої адаптації, саморегуляції та подолання стресових ситуацій впливає на якість життя людини в зрілому віці. Окремо проаналізовано вплив соціальних, економічних та культурних факторів на розвиток психологічної стійкості особистості. Також розглянуто роль міжособистісних відносин, самооцінки та внутрішніх ресурсів у підтримці психологічної рівноваги.

Дослідження дозволяє глибше зрозуміти роль психологічної стійкості в життєвому шляху зрілої особистості та її вплив на адаптацію до змін у різних сферах життя. Результати роботи можуть бути корисними для психологів, соціальних працівників та фахівців, які займаються підтримкою психічного здоров'я людей зрілого віку.

Ключові слова: якість життя, особистість, оцінка якості життя, психологічна стійкість, методика дослідження.

ANNOTATION

Panasiuk N. Psychological stability as one of the factors of the quality of life of a mature individual. Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining a master's degree in specialty 053 - Psychology - Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

This qualification work considers psychological resilience as an important factor affecting the quality of life of a mature individual. The purpose of the study is to study the mechanisms of formation and development of psychological resilience in the context of life challenges and adaptation to changes characteristic of mature age. The key components of psychological resilience, such as cognitive, affective and behavioral, are identified, and their interaction in the process of achieving psychological well-being is also considered.

The work focuses on how the ability to flexibly adapt, self-regulate and overcome stressful situations affects the quality of life of a person in adulthood. The influence of social, economic and cultural factors on the development of psychological resilience of an individual is separately analyzed. The role of interpersonal relationships, self-esteem and internal resources in maintaining psychological balance is also considered.

The study allows for a deeper understanding of the role of psychological resilience in the life path of a mature individual and its impact on adaptation to changes in various areas of life. The results of the work may be useful for psychologists, social workers, and specialists involved in supporting the mental health of older adults.

Keywords: quality of life, personality, assessment of quality of life, psychological stability, research methodology.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ.....	10
1.1 Поняття якості життя особистості як психологічної категорії	10
1.2 Фактори, що впливають на оцінку якості життя	14
1.3 Особливості формування психологічної стійкості особистості	19
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ.....	25
2.1 Методи дослідження якості життя особистості.....	25
2.2 Організація та методика дослідження якості життя особистості.....	31
Висновки до розділу 2.....	37
РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ОДНОГО ІЗ ЧИННИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ.....	38
3.1 Дослідження психологічної стійкості як одного із чинників якості життя зрілої особистості.....	38
3.2 Програма розвитку психологічної стійкості як одного із чинників якості життя зрілої особистості.....	48
Висновки до розділу 3.....	52
ВИСНОВОК.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

Актуальність проблеми якості життя в Україні в останні роки виявляється через зростання уваги до неї. Значна увага приділяється постійному удосконаленню методів оцінювання якості життя та пошуку наукових підходів для його покращення. Незважаючи на тривале вивчення цієї проблеми, до цього часу не вдалося однозначно конкретизувати поняття "якість життя" і ефективно використовувати його фактори у психологічній практиці.

Деякі вчені вважають, що структура якості життя охоплює усвідомлені аспекти психологічного ставлення особистості до навколишнього середовища, зокрема когнітивні, конативні та емоційні компоненти. У сучасному світі все більше уваги приділяється вивченню та операціоналізації психологічних чинників якості життя, яка розглядається як комплексна характеристика життєдіяльності особистості, що відображає особливості життєвих процесів та досягнутих результатів. Таке поняття є багатовимірним і залежить від багатьох факторів, що враховують різноманітні аспекти соціально-економічного, культурного та екологічного середовища.

Варто відзначити, що в Європейських країнах протягом останніх тридцяти років було проведено велику кількість досліджень у цій області. Якість життя в сучасних концепціях визначається як комплексна характеристика різних соціальних, економічних, культурних та екологічних умов існування особистості у суспільстві.

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день, під впливом економічних криз, високих рівнів захворюваності та негативних соціальних чинників, виникає нагальна потреба в оцінюванні якості життя та пошуку шляхів для її поліпшення. Якість життя є складним багатокомпонентним феноменом, який визначається як об'єктивними чинниками (насамперед, можливістю задоволення потреб та інтересів в конкретних соціально-економічних умовах), так і суб'єктивними аспектами (соціально-психологічними, соціокультурними тощо). Якість життя виступає узагальнюючим критерієм оцінки розвитку умов

життєдіяльності на різних рівнях — від суспільства загалом до окремих соціальних груп та індивідів. Проблематика якості життя досліджується в різних наукових дисциплінах: 1) в економіці акцент робиться на об'єктивних чинниках, таких як матеріальна забезпеченість та задоволеність умовами проживання; 2) в соціології вивчаються умови життя людей в певних суспільних та природних середовищах; 3) в медицині головна увага спрямована на поліпшення якості життя хворих, їхню реабілітацію та адаптацію до повсякденного життя; 4) в психології якість життя розглядається через самооцінку людиною як об'єктивних, так і суб'єктивних аспектів її буття, аналізуються різні сфери її життя (фізична, психологічна, незалежність, соціальне життя, навколишнє середовище, духовні та особисті переконання) з урахуванням віку, статі, соціального статусу, сімейного становища тощо.

Слід відзначити, що питання якості життя досліджували такі вчені, як Абульханова-Славська К.А., Адамчук В.В., Айвазян С.А., Аргайл М.А., Ахмедова О.С., Баженов С.А., Бобков В.С., Бочкарьова З.В., Буланов В.А., Віговська О.О., Вірна Ж.П., Вольська О.М., Гелбрейт Д.К., Горелов Н.А., Гур'єв В.І., Гурильова М.Є., Дарченко Н.Д., Дубсон Б.І., Єгоршин А.П., Єфимова М.Р., Єсінова Н.І., Жеребін В.М., Завіновська Г.Т., Іванов В.Н., Колот А.М., Краснова О.В., Кувшинова Н.Ю., Куликов Л.В., Леонтьєв Д.А., Лехан В.М., Литвинова Н.Ю., Лібанова Е.М., Ложкін Г.В., Маліков Н.С., Маркович Д.О., Меркушев С.А., Міщенко І.В., Нугаєв Р.М., Павлова Ю.І., Попов С.І., Попова Ю.М., Приступа Є.В., Римашевська Н.М., Рофе А.І., Симоненко В.Б., Сітнікова Н.П., Субетто А.І., Фесенко П.П., Хащенко В.А., Чабан О.С., Шаміонов Р.М., Швалб Ю.М., Ягенський А.В., Ярчук А.В. [14].

Метою цього дослідження є теоретичне та практичне обґрунтування феномену якості життя особистості. Відповідно до поставленої мети, у кваліфікаційній роботі сформульовано такі основні завдання:

1. проаналізувати поняття якості життя особистості як психологічну категорію;
2. виявити основні компоненти якості життя особистості;

3. вивчення взаємозв'язку між психологічними факторами та загальною задоволеністю життям;
4. виявлення можливих стратегій та підходів до поліпшення якості життя особистості на основі психологічних висновків;
5. розробити методику та провести емпіричне дослідження якості життя особистості.

Об'єкт дослідження у кваліфікаційній роботі виступає якість життя особистості.

Предмет дослідження є аналіз впливу психологічних факторів на сприйняття та оцінку особистістю власної якості життя. Це включає дослідження різноманітних аспектів психічного стану, емоційного благополуччя, взаємин з іншими людьми, самопочуття та інших психологічних факторів, які визначають загальний рівень задоволення життям.

Ключовими аспектами дослідження є розуміння того, як особистість сприймає і оцінює своє життя, встановлення зв'язків між психічним станом та якістю життя, а також виявлення можливих стратегій для покращення психологічного благополуччя та підвищення загальної якості життя.

Це дослідження має важливе значення для подальшого розвитку психологічної науки та практики, а також може сприяти розробці програм та інтервенцій з метою підтримки психологічного благополуччя та задоволеності життям у різних соціальних групах та умовах.

Апробація результатів дослідження. За темою магістерської роботи опубліковано 3 тези на науково-практичних конференціях:

1. Панасюк Н. С. Психологічна стійкість як один із чинників якості життя особистості. *Вісімдесят дев'яті економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки* : матеріали Міжнар. мультидисциплінарної наук. інтернет-конф. (м. Львів, Україна ; м. Ополе, Польща, 24-25 вересня 2024 р.) / редкол.: О. Патряк та ін., ГО "Наукова спільнота". Оpolu : WSZIA ; Львів : Шпак В. Б, 2024. С. 83–85.
2. Панасюк Н. С. Психологічна стійкість як один із чинників якості життя особистості. *Світ наукових досліджень* : матеріали Міжнар.

мультидисциплінарної наук. інтернет-конф. (м. Тернопіль, Україна ; м. Ополе, Польща, 19-20 вересня 2024 р.) / за ред.: О. Патряк та ін.; ГО “Наукова спільнота”. Оролу : WSZIA ; Тернопіль : Шпак В.Б., 2024. Вип. 33. С. 103–104.

3. Панасюк Н. С. Дослідження психологічної стійкості як чинника якості життя у ранньому дорослому віці. *Студентські наукові читання – 2024* : матеріали І туру Всеукр. конкурсу студ. наукових робіт на базі НІІ менеджменту, бізнесу і права (12 груд. 2024 р.). Житомир : Поліський нац. університет, 2024.

Для виконання поставлених завдань застосовувалися такі методи дослідження:

- **теоретичні** – аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури щодо особливостей прояву якості життя.
- **емпіричні** – бесіда, спостереження, тестування, аналіз даних, графічне представлення результатів.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, 3 розділів, висновку. Магістерська робота викладена на 57 сторінках комп’ютерного тексту, містить у собі 1 таблицю, 6 рисунків. Список літератури налічує 40 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТІ

1.1. Поняття якості життя особистості як психологічної категорії

Теоретичні основи якості життя особистості базуються на різних психологічних теоріях та підходах, які досліджують взаємозв'язок між психічним станом людини та її задоволенням від життя.

Якість життя зазвичай розглядається як рівень задоволеності людей своїм життям, враховуючи широкий спектр їхніх потреб та інтересів. Це поняття охоплює як економічні аспекти рівня добробуту, так і умови праці й відпочинку, житлові умови, соціальну захищеність, дотримання правопорядку та прав людини. Також враховуються природно-кліматичні умови, екологічна ситуація, наявність вільного часу та можливості для його ефективного використання, а ще — відчуття безпеки, комфорту та стабільності [8].

На мою думку, найбільш повне і точне визначення якості життя особистості звучить так: це сприйняття людиною свого місця в житті, а також фізичне, психічне і соціальне благополуччя, що визначається якістю навколишнього середовища, рівнем задоволеності життям і іншими аспектами психологічного комфорту.

Водночас можна стверджувати, що основу задоволеності життям становить система цінностей, яка є визначальним чинником для задоволення базових потреб особистості, її успішної самореалізації в професійній та особистісній сферах, у міжособистісних відносинах і в отриманні позитивних емоцій. Таким чином, якість життя можна визначити як рівень розвитку та ступінь задоволення потреб і інтересів особистості, адже ключовими аспектами її благополуччя є психологічний комфорт, автономність, рівноправність, різноманітність можливостей і реалізація здібностей[11].

Отже, поняття "якість життя" характеризує умови, в яких живе людина, а також рівень розвитку та задоволення її високорозвинених потреб і інтересів. Оцінювання якості життя нерідко доповнюється вимірюванням щастя або психологічного благополуччя, що визначається як баланс між позитивними та

негативними емоціями. Це свідчить про те, що психологічний аспект якості життя особистості полягає насамперед у тому, як людина сама визначає межі свого благополуччя, встановлює життєві пріоритети, аналізує можливості задоволення потреб і реалізацію потенціалу для досягнення бажаного рівня якості життя [8, 33].

Деякі з найбільш важливих теоретичних підходів включають:

- **Теорія задоволення життям:** ця теорія висуває гіпотезу про те, що індивідуальне задоволення життям залежить від порівняння між очікуваннями людини та її реальними досягненнями;
- **Теорія особистісного задоволення:** згідно з цією теорією, якість життя визначається рівнем позитивних емоцій та відсутністю негативних емоцій;
- **Теорія психологічного капіталу:** ця теорія розглядає роль психологічних ресурсів, таких як оптимізм, самоповага, впевненість у собі та стійкість, у досягненні високого рівня якості життя;
- **Теорія самореалізації:** за цією теорією, людина досягає максимального задоволення від життя, коли вона розвиває свій потенціал, виражає свої таланти та прагне до особистісного розвитку;
- **Теорія психологічного стану:** ця теорія стверджує, що якість життя визначається ступенем психологічного здоров'я, яке включає такі аспекти, як автономія, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими та сенс життя.

Ці теоретичні підходи допомагають розуміти різні аспекти та фактори, що впливають на якість життя особистості, і сприяють розвитку методів дослідження та практичних інтервенцій для покращення якості життя. Вони дають можливість розглядати як внутрішні, так і зовнішні фактори, що впливають на самопочуття та задоволення від життя людини [8].

У житті трапляється чимало ситуацій, які можуть запросто вивести людину з рівноваги, зломити, завдати шкоди здоров'ю. Непорозуміння з близькими, затримка зарплатні, конфлікти у колективі, бізнесі, просто спілкування з негативними людьми. І, як виявляється, одні виходять з негараздів впевненими, рішуче налаштованими якісно жити далі, інші – зі зламаною психікою, нервовими

хворобами та іншими проявами стресу. Вся справа у психологічній стійкості кожного індивідуально [16].

Психологічний аспект якості життя проявляється у тому, як людина встановлює власні критерії благополуччя, визначає життєві пріоритети, оцінює можливості для задоволення своїх потреб і усвідомлює потенціал для досягнення особистого рівня якості життя [16].

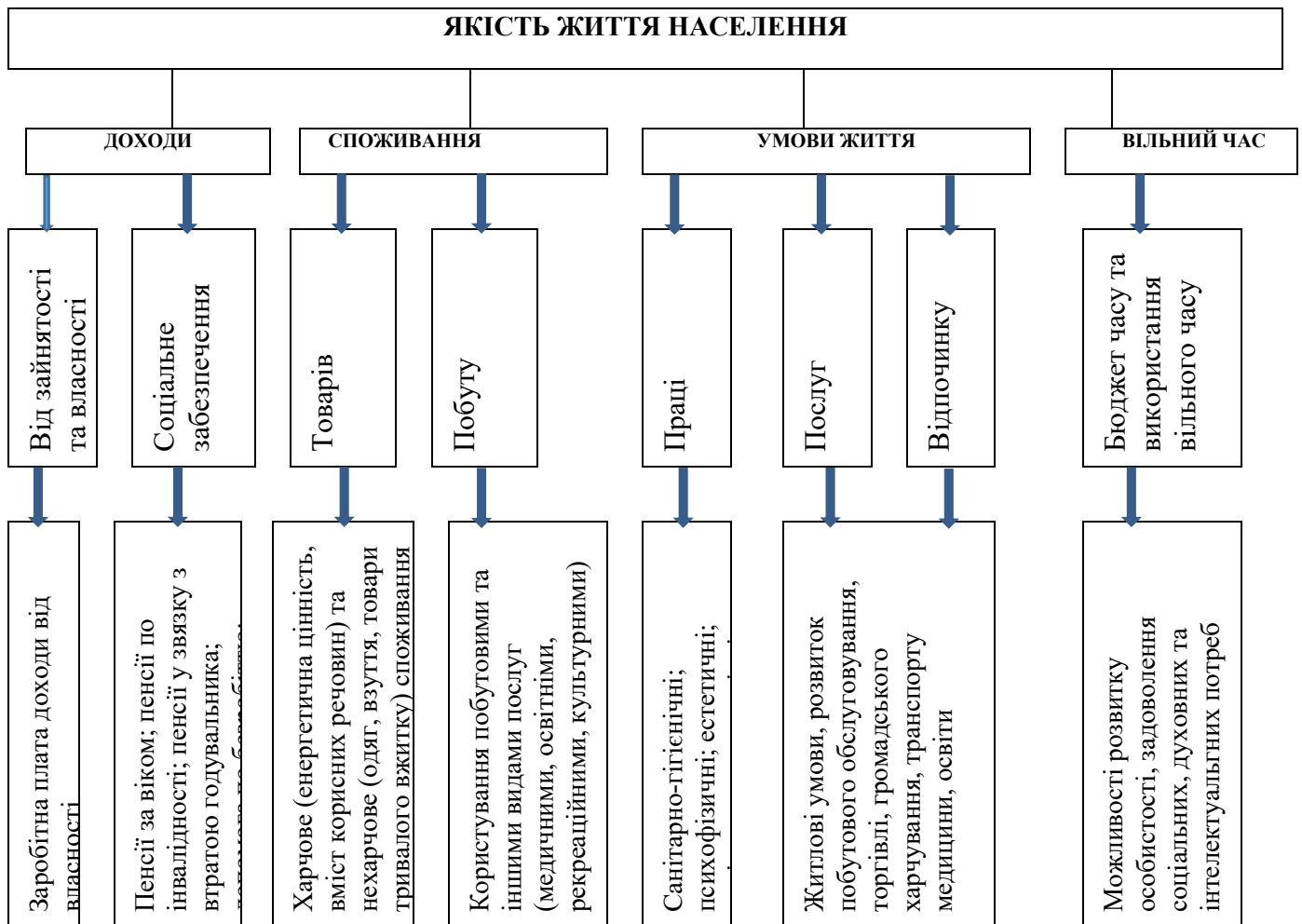


Рис. 1 Якість життя населення

Проблема психологічної стійкості сьогодні стає однією з центральних у дослідженні особистості, її стійкості до негативних чинників в службовій діяльності, чинників, які мають великий вплив на психіку особистості, конфліктних ситуацій у професійній діяльності, вміння володіти собою в екстремальних та стресових ситуаціях. Психологічна стійкість особистості має велике практичне значення, оскільки стійкість охороняє особистість від

дезінтеграції та особистісних розладів, створює основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, високої працездатності [16].

Психологічний аспект якості життя особистості виявляється, перш за все, у тому, як вона встановлює межі свого благополуччя та визначає життєві пріоритети. Ці відчуття залежать від показників позитивного психологічного стану, фізичного комфорту, рівня незалежності, задоволення соціальними умовами, навколишнім середовищем та сформованості особистих переконань.

Психологічна стійкість, або психологічна резильєнтність – вроджена динамічна якість особистості, життєвий ресурс, який є основним у здатності людини долати стреси та труднощі конструктивним шляхом [16].

Психологічний підхід до визначення категорії "якість життя" базується на розумінні того, що якість життя є комплексним поняттям, яке включає в себе різні аспекти психічного, емоційного, соціального та фізичного благополуччя особистості. Основні принципи психологічного підходу до визначення якості життя включають такі аспекти:

- **Суб'єктивна оцінка:** Психологічний підхід враховує те, що якість життя оцінюється особистістю самою. Людина має відчуття щасливого і задоволеного життя, коли вона відчуває, що її потреби задовольняються, а цілі досягаються;
- **Багатовимірність:** Психологічний підхід враховує, що якість життя складається з різних аспектів, включаючи фізичне здоров'я, емоційне благополуччя, соціальні відносини, особистісний розвиток і таке інше;
- **Динаміка:** Психологічний підхід розглядає якість життя як динамічний процес, що може змінюватися з часом в залежності від життєвих обставин, подій та внутрішніх переживань;
- **Контекстуальність:** Психологічний підхід враховує, що сприйняття якості життя може відрізнятися в різних культурних, соціальних та індивідуальних контекстах;
- **Зв'язок з особистісними цілями та цінностями:** Якість життя визначається в тому, наскільки відповідає особистим цілям, цінностям та прагненням людини.

Цей підхід допомагає розуміти якість життя як комплексне явище, яке включає в себе не лише матеріальний і фізичний комфорт, але й психологічне та емоційне

благополуччя, задоволення від соціальних відносин і внутрішній стан особистості [6].

1.2. Фактори, що впливають на оцінку якості життя.

Останнім часом в Україні якість життя стає предметом значної уваги. Особливого значення набуває вдосконалення підходів до її оцінювання та розробка науково-методичних основ для підвищення цього показника. Хоча питання досліджується вже досить давно, все ще не вдалося чітко визначити поняття «якість життя» і ефективно використовувати його складові у психологічній практиці [23].

Поняття «якість життя» є багатогранним і залежить від впливу численних різнорідних факторів, виходить за межі однієї дисципліни і залишається актуальним у сучасному світі. У європейських країнах протягом останніх тридцяти років дослідження якості життя стало об'єктом численних наукових праць. Слід зазначити, що в сучасних зарубіжних концепціях якість життя розглядається як комплексна характеристика соціально-економічних, політичних, культурно-ідеологічних та екологічних факторів, а також умов існування особистості та її місця в суспільстві. Концепція якості життя є символом прогресу і стабільності цивілізації. Покращення якості життя особистості неможливе без урахування низки факторів, що впливають на її розвиток на різних рівнях управління. Вивчення і аналіз цих факторів дозволяють глибше зрозуміти природу цього явища, виявити основні рушійні сили його формування, визначити ключові завдання та розробити ефективні заходи для підвищення якості життя. Комплексне дослідження резервів стабілізації та покращення життя особистості може здійснюватися через визначення сутності і природи основних функціональних характеристик явищ або базових параметрів, які є найбільш значущими та відносно незалежними [29].

Ми розглядаємо "фактор" як умови, що мають значний, визначальний вплив на формування та стан складових якості життя особистості. Основою для аналізу та класифікації чинників, що впливають на якість життя, є системний підхід, який

дозволяє розглядати її як єдину систему взаємопов'язаних елементів, об'єднаних спільною метою, і вивчати її властивості, а також внутрішні та зовнішні зв'язки. Оскільки якість життя залежить не від одного окремого чинника чи їх простого підсумку, то чим глибше ми розумітимемо чинники, що на неї впливають, тим точніше зможемо визначити шляхи, методи та інструменти для її стабілізації і покращення в майбутньому.

Якість життя особистості дійсно визначається рядом економічних, соціальних, демографічних, екологічних, географічних, політичних і моральних чинників. До об'єктивних факторів належать споживання продуктів харчування, умови житла, рівень зайнятості, розвиток сфери послуг, освіти, соціального забезпечення та інші. Серед суб'єктивних факторів — задоволення роботою та життєвими умовами, соціальним статусом, фінансовим становищем сім'ї тощо. Якісні характеристики життя включають показники, що відображають геодемографічну ситуацію (статеву-вікову структуру, тривалість життя, природний і механічний рух, склад сім'ї тощо), рівень захворюваності, освіти, культури, зайнятості та інші [27].

В економічній літературі вже робилися спроби аналізу та класифікації чинників, що впливають на якість життя, її формування та зміни. Зазначимо, що зазвичай застосовується класифікація чинників впливу на якість життя за певними загальними ознаками. Такий підхід дозволяє групувати фактори відповідно до їх природи та визначати можливий вплив на стан і зміни якості життя:

1. **Економічні**, які враховують тенденції економічного розвитку системи;
2. **Соціальні**, що відображають вплив соціальних аспектів на якість життя людини, стабільність ринкової економіки та вирішення соціальних проблем на рівні держави, регіону або конкретної території;
3. **Правові**, які базуються на нормативно-правовій базі, що регулює якість життя населення;
4. **Демографічні**, що визначають особливості формування якості життя для різних категорій та груп населення.

Інші ознаки класифікації чинників, що впливають на формування та динаміку якості життя особистості, наведені в таблиці.

Таблиця 1

Класифікація факторів впливу на якість життя населення за різними ознаками

№	Класифікаційна ознака	Перелік відповідних факторів
1	за змістом	економічні, соціально-демографічні, медичні, природно-географічні, екологічні, релігійні, нормативно-правові, інформаційні
2	за оцінками якості життя	об'єктивний аспект; суб'єктивний аспект
3	за характером впливу	позитивний, негативний
4	за структурою якості життя	якість населення; якість середовища проживання; якість дозвілля і відпочинку; якість функціонування
5	за напрямком впливу	зовнішні, внутрішні
6	за часом дії	постійні, тимчасові

Як, видно, з Таблиця 1, деякі науковці виокремлюють лише ті фактори, які мають або позитивний, або негативний вплив на формування якості життя населення. Наприклад, до факторів, що знижують якість життя, відносяться: низький рівень заробітної плати, збільшення безробіття (особливо тривалого), затримка виплат заробітної плати, пенсій, стипендій, соціальних допомог тощо.

Оскільки основними складовими якості життя населення є можливості для задоволення потреб людей та певні стандарти, необхідно виявити і класифікувати фактори, які на них впливають. Комплекс цих факторів стане основою для визначення напрямків стабілізації та поліпшення якості життя населення, при цьому ефективність їх реалізації залежатиме від ряду інших умов. Це підтверджує, що система чинників, які впливають на якість життя, є складною, і ці чинники можуть бути класифіковані за різними ознаками. Головне завдання полягає в ідентифікації найбільш важливих груп факторів і визначенні їхнього впливу на якість життя громадян [23].

Державне регулювання якості життя полягає у цілеспрямованому впливі на політичні, економічні, господарські, соціальні та культурні процеси, які формують якість життя громадян.

До загальнодержавних факторів можна віднести такі:

- Законодавче та нормативне забезпечення сталого розвитку, яке впливає на якість життя населення, визначає правила економічної поведінки громадян і встановлює правові гарантії для реалізації можливостей задоволення потреб.
- Сюди входять як загальні закони, що регулюють питання зайнятості, оплати праці, соціального страхування, підприємництва, мінімальних соціальних стандартів (прожитковий мінімум, мінімальна зарплата), так і спеціальні нормативні акти, які регулюють конкретні аспекти формування якості життя;
- Соціальна політика держави, яка визначає пріоритети та напрямки діяльності органів влади для поліпшення якості життя населення, реалізується через різноманітні проекти та програми;
- Фінансування соціального та гуманітарного розвитку.
- Демографічні фактори (чисельність населення, його вікова, соціально-професійна структура), що впливають на попит на продукти харчування, інші товари та послуги, зокрема соціальні;
- Інвестиційно-інноваційна, податкова, кредитна та зовнішньо-торговельна політика. Це підтримка інновацій у всіх секторах економіки, що передбачає доступ до новітніх технологій.

Це інноваційна підтримка всіх секторів економіки, яка передбачає забезпечення доступу до новітніх технологій. Для цього необхідно поглиблювати взаємодію між наукою та виробництвом, розробляти і впроваджувати нові технології, вдосконалювати засоби праці та організацію виробництва, що сприятиме підвищенню ефективності економіки в цілому, збільшенню частки кваліфікованої праці та зростанню доходів працівників через інтенсифікацію виробництва;

- Природно-кліматичні фактори мають непрямий вплив на якість життя населення. У разі природних катастроф окремі регіони можуть зазнати значних збитків та втрат, зокрема через руйнування інфраструктури (доріг, мостів), що погіршує

умови життя та загальну якість життя населення. Тому для мінімізації негативного впливу таких факторів необхідно втручання держави, яка повинна розширювати і удосконалювати систему страхування, впроваджувати заходи з попередження стихійних та надзвичайних ситуацій, а також реалізовувати програми підтримки постраждалих територій;

- Політика формування доходів. Під час переходу до ринкових відносин відбулося перерозподілення та зміна структури доходів населення. Низький рівень заробітної плати в деяких сферах економічної діяльності не гарантує належних умов для життя, що призводить до зростання значення інших доходів, які виконують роль компенсаторного механізму і забезпечують додаткові кошти для сімейного бюджету [32].



Рис. 2 Систематизація факторів, які визначають якість життя

Якість життя є складним поняттям, що включає в себе різноманітні аспекти і може бути визначена різними людьми по-різному. Це поняття включає в себе не лише матеріальні аспекти, такі як доходи та рівень життя, а й емоційне та психічне благополуччя, стан здоров'я, якість відносин та багато інших факторів. Існує низка факторів, які можуть впливати на оцінку якості життя особистості.

Ось деякі з них:

- **Фізичне здоров'я:** Стан фізичного здоров'я має значний вплив на загальний рівень задоволення від життя. Фізичні обмеження або хронічні захворювання можуть обмежити можливості людини та знизити її задоволення від життя. Навпаки, здоровий спосіб життя та відсутність серйозних проблем зі здоров'ям можуть сприяти підвищенню якості життя.
 - **Емоційне благополуччя:** Емоційний стан відіграє ключову роль у сприйнятті та оцінці якості життя. Люди, які відчують позитивні емоції, такі як радість, задоволення та щастя, зазвичай оцінюють своє життя як задовільне або навіть високе. Навпаки, негативні емоції, такі як стрес, тривога та депресія, можуть призвести до низької оцінки якості життя.
 - **Соціальні відносини:** Якість відносин з іншими людьми також впливає на оцінку якості життя. Міцні, підтримуючі відносини з друзями, родиною та колегами можуть підвищити загальний рівень задоволення життям. Навпаки, відчуття самотності або конфліктні відносини можуть призвести до зниження оцінки якості життя.
 - **Матеріальний статус:** Хоча матеріальні блага не є єдиним чинником, що визначає якість життя, але фінансова стабільність та доступ до ресурсів можуть впливати на загальне самопочуття та задоволеність життям.
 - **Розвиток і самореалізація:** Здатність до особистісного розвитку, досягнення особистих цілей та відчуття самореалізації також важливі для оцінки якості життя.
 - **Середовище:** Фізичне, соціальне та культурне середовище, в якому живе особистість, може впливати на її загальне сприйняття та оцінку якості життя.
- Ці аспекти взаємодіють між собою і складають загальне уявлення особистості про її якість життя, тому важливо враховувати ці фактори [24, 29].

1.3. Особливості формування психологічної стійкості особистості

Психологічну стійкість, як і багато інших психологічних явищ, можна визначити як поєднання трьох компонентів: когнітивного, емоційно-афективного та поведінкового:

- **Когнітивна складова** включає всі аспекти, що стосуються сприйняття ситуацій та усвідомлення характеристик як зовнішнього середовища, так і внутрішнього психологічного стану. Це також охоплює розуміння власних якостей і ресурсів, які можуть бути застосовані для вирішення конкретних завдань;
- **Афективна складова** охоплює оцінку та емоційне сприйняття власних якостей, ресурсів і загалом ситуації, що характеризується значною невизначеністю. Вона охоплює весь спектр усвідомлюваних і неусвідомлюваних емоцій, що виникають у зв'язку з невизначеністю навколишнього світу;
- **Поведінкова складова** виявляється у формі різних способів реагування на складні ситуації та реакцій на невизначеність [2].

Формування психологічної стійкості особистості є складним процесом, що залежить від багатьох чинників і відіграє важливу роль у подоланні стресових ситуацій, підтримці внутрішньої гармонії та досягненні особистісного зростання. Психологічна стійкість визначає здатність людини адекватно реагувати на труднощі, адаптуватися до нових обставин та зберігати продуктивність.

Ось основні особливості формування психологічної стійкості:

- **Індивідуальні особливості особистості:** Темперамент, характер, рівень емпатії та емоційна стійкість впливають на те, як особистість реагує на стрес. Наприклад, інтроверти та екстраверти мають різні способи подолання труднощів.
- **Саморегуляція та самоконтроль:** Здатність керувати своїми емоціями, контролювати імпульси та зберігати спокій в стресових ситуаціях є критичною для розвитку стійкості. Саморегуляція допомагає уникати надмірної емоційної реакції, що може погіршити ситуацію.
- **Система цінностей і життєві установки:** Ціннісні орієнтації та життєві установки створюють основу для розуміння людиною сенсу життя та визначення пріоритетів. Люди, які мають міцні внутрішні переконання та цінності, часто легше переносять труднощі, оскільки вони сприймають їх як виклики, а не як загрози.

- **Соціальна підтримка:** Наявність близьких, друзів або колег, які готові підтримати, значно зміцнює психологічну стійкість. Соціальна підтримка знижує рівень тривожності та сприяє відчуттю безпеки.
- **Адаптивні стратегії подолання стресу:** Навички адаптації допомагають особистості знаходити ефективні способи виходу зі стресових ситуацій. До таких стратегій належать як когнітивні техніки (переформулювання негативних думок), так і поведінкові (релаксація, фізичні вправи).
- **Попередній досвід і пережиті труднощі:** Люди, які мали досвід подолання складних життєвих обставин, здобувають навички, що підвищують їх стійкість. Пережиті труднощі сприяють зміцненню впевненості в собі та знижують схильність до розгубленості в нових критичних ситуаціях.
- **Рівень самооцінки і впевненості в собі:** Висока самооцінка сприяє відчуттю контролю над життям, тоді як низька самооцінка може поглибити негативну реакцію на стрес. Позитивне ставлення до себе допомагає людині приймати виклики як можливість для зростання.
- **Психологічна гнучкість:** Здатність пристосовуватися до змін і знаходити нові шляхи подолання труднощів є важливим елементом психологічної стійкості. Гнучкість дозволяє швидко переорієнтуватися в умовах невизначеності.
- **Фізичне здоров'я:** Фізична витривалість та здоровий спосіб життя допомагають підтримувати енергетичний ресурс, який є важливим для подолання стресу. Збалансований раціон, регулярні фізичні навантаження та достатній відпочинок покращують емоційний стан.
- **Навички планування та цілепокладання:** Здатність ставити реалістичні цілі і планувати їх досягнення сприяє впевненості у власних силах, що підвищує психологічну стійкість у процесі подолання перешкод [22].

Таким чином, формування психологічної стійкості є процесом, який залежить від внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх обставин. Важливим є розвиток навичок саморегуляції, усвідомлення своїх цінностей, встановлення соціальних зв'язків і накопичення життєвого досвіду, що в цілому сприяє здатності особистості адаптуватися до життєвих викликів [26].

Внутрішній світ особистості та її Я-концепція є основними об'єктами психологічного захисту. Психологічна стійкість необхідна для того, щоб людина змогла зберегти свою цілісність, мету, мотиви та якості, які є основою її самореалізації. Ця потреба є пріоритетною для особистості, оскільки однією з основних причин, чому людина може вважати певну мету недосяжною, є недостатня психологічна стійкість і невміння долати перешкоди на шляху до її досягнення [8, 29].

Особистісні здібності та якості є не тільки об'єктами захисту, а й засобами підтримки психологічної стійкості. Цілісна структура особистості дозволяє приймати послідовні та логічні рішення у ситуаціях екзистенційного вибору.

Екзистенційний вибір — це поняття, яке стосується вибору, пов'язаного з фундаментальними питаннями сенсу життя, свободи, відповідальності та автентичності. Цей вибір має особливий характер, оскільки виходить за межі звичайних рішень і впливає на глибинні аспекти існування людини. Екзистенційний вибір базується на особистих переконаннях, цінностях та розумінні свого життєвого призначення. Його досліджували філософи-екзистенціалісти, зокрема Жан-Поль Сартр, Мартін Гайдеггер та Альбер Камю.

Ось основні аспекти екзистенційного вибору:

1. **Свобода:** Екзистенційний вибір передбачає усвідомлення своєї свободи як індивіда. Людина має можливість вибирати, але ця свобода часто є важким тягарем, оскільки змушує особистість брати повну відповідальність за свої рішення.
2. **Відповідальність:** Вибираючи екзистенційний шлях, людина бере на себе відповідальність не лише за конкретний вчинок, але й за формування своєї особистості та життя. Вона не може перекласти цю відповідальність на інших, адже вибір стосується її суті.
3. **Сенс життя:** Екзистенційний вибір, як правило, спрямований на пошук і реалізацію сенсу життя. Людина обирає не тільки те, що робити, а й як жити, відповідно до своїх глибинних переконань.

4. **Автентичність:** Екзистенційний вибір передбачає прагнення до автентичного існування, тобто такого, яке відповідає внутрішнім цінностям і справжній природі особистості. Це означає уникання "життя за чужим сценарієм" і досягнення справжнього, власного шляху.
5. **Переживання абсурду та тривоги:** на шляху екзистенційного вибору людина стикається з почуттям абсурдності буття (як у філософії Камю) і переживає тривогу (Гайдеггер називав її "страхом перед небуттям"). Це почуття спонукає до глибокого переосмислення життя і до справжнього вибору.
6. **Непередбачуваність та унікальність:** Екзистенційний вибір завжди є унікальним і не може базуватися на загальних правилах чи стандартах. Кожна людина робить його самостійно, спираючись на власне розуміння і досвід, тому він залишається непередбачуваним та суб'єктивним [32].

Структурою, що об'єднує різні передумови та чинники розвитку психологічної стійкості, є єдине "Я" особистості, яке відстоює свою цілісність, прояви та якості. Важливо зазначити, що показником психологічної стійкості є не стабільність, оскільки неможливо бути стійким до всіх викликів, а варіативність, яка включає гнучкість, здатність швидко адаптуватися до змінних умов життя та високу мобільність психіки під час переходу між завданнями [8, 32].

Гуманітарна позиція особистості, орієнтована на цінність людини, що проявляється у ставленні до інших та прагненні створити суспільство, де панують доброзичливість, толерантність і моральна відповідальність, а також позитивне сприйняття природи людини, також сприяють формуванню психологічної стійкості, оскільки вони впливають на здатність встановлювати міцні міжособистісні зв'язки [8].

Висновок до розділу 1:

Теоретичні основи якості життя особистості є важливим аспектом в розумінні психологічної динаміки і задоволення потреб людини. Під час дослідження цієї теми було розглянуто різноманітні підходи та концепції, які спрямовані на розуміння того, що робить життя задоволенням та значимим для окремої особистості.

Теоретичні основи якості життя особистості об'єднують різні підходи, які вивчають це поняття з різних ракурсів: від об'єктивних соціальних показників до суб'єктивного сприйняття і задоволення життям. Для повного розуміння якості життя важливо враховувати її комплексний характер, поєднуючи як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії. Це дозволяє оцінювати якість життя особистості як сукупність матеріальних, соціальних, психологічних і культурних умов, що сприяють задоволенню базових потреб, забезпеченню добробуту і самореалізації.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Методи дослідження якості життя особистості

Термін «якість життя» вперше з'явився у книзі Дж. Гелбрейта «Суспільство достатку» і поступово став широко відомим. Спочатку він мав неясний зміст і тільки починав формуватися як концепція. Значний внесок у його розвиток зробила група дослідників під керівництвом професора Р. Бауера з Массачусетського технологічного інституту та інших американських наукових установ. Їхнє дослідження, замовлене Національним управлінням з аеронавтики та космічних досліджень (НАСА), було опубліковано у 1966 році в збірнику статей «Соціальні індикатори». Ця робота стала основою для виникнення напрямку соціальних досліджень, відомого як «рух за соціальні індикатори» (social indicators movement), який почався у другій половині 60-х років у США та Західній Європі. У рамках цих досліджень робилися спроби визначити поняття «якість життя» як наукову категорію та розробити систему її кількісних оцінок. Першим, хто спробував оцінити якість життя через інтегральний показник задоволення життям, був Н.М. Бредберн у своїй праці *«Структура психологічного благополуччя»*.

Ці дослідження стали відправною точкою у вивченні якості життя, але водночас виявили багато проблем, пов'язаних із його оцінюванням. Зокрема, було визнано суб'єктивність показників задоволеності, які застосовувалися, і наголошено на потребі розробки більш об'єктивних критеріїв.

Питання рівня та якості життя людей вивчалися в роботах багатьох науковців. Серед зарубіжних дослідників особливо вирізняються Дж. Форестер, А. Кемпбелл, П. Конверс, В. Роджерс, А. Сен, Е. Тоффлер, Л. Туроу, Махбуб уль Хак, С.А. Айвазян та інші.

Різні теоретико-методологічні аспекти якості життя досліджувалися у працях українських науковців, серед яких О.А. Грішнова, Н.В. Ковтун, Е.М. Лібанова, М.О. Кизим, В. С. Постніков, Л. Ф. Удотова та інші.

Для оцінювання рівня та якості життя населення застосовуються два підходи, які мають різні цілі та призначення. Перший підхід передбачає аналіз рівня та якості життя населення всередині країни з метою ухвалення рішень державними органами для планування соціально-економічного розвитку. Другий підхід спрямований на оцінювання рівня та якості життя для проведення міжнародних порівнянь [14].

Сучасні науковці виділяють три основні типи індикаторів якості життя: об'єктивні, суб'єктивні та інтегральні. Найбільш поширеними є об'єктивні індикатори, які відображають умови життя людини шляхом аналізу рівня життя, споживання, соціального благополуччя, результатів діяльності тощо. Для оцінки показників якості життя переважно застосовуються інструментальний, розрахунковий, статистичний та експертний методи. У деяких випадках використовують комбінований підхід, який об'єднує кілька з цих методів.

Суб'єктивні індикатори передбачають оцінку умов життя самою людиною. Проте їх використання супроводжується певними труднощами, оскільки ставлення людей до навколишнього світу може швидко змінюватися. До того ж, суб'єктивні показники мають обмежені можливості для проведення порівняльного аналізу.

Оцінка якості життя лише за об'єктивними чи суб'єктивними індикаторами не дає повної картини. Тому більш ефективним і обґрунтованим є використання інтегральних індикаторів, які поєднують статистичні дані та результати соціологічних опитувань. У наукових дослідженнях пропонуються різні методи для створення єдиного інтегрального індикатора з окремих показників, зокрема метод середніх зважених величин, метод головних компонент та інші [14].

На сьогодні існує понад 1200 методик оцінки якості життя населення. Близько десяти з них мають значні відмінності в концептуальному підході до визначення цієї категорії, а також у виборі індикаторів та складових для розрахунку інтегрального індикатора. Для обґрунтування методологічного підходу, який відповідав би сучасним вимогам України, необхідно

систематизувати основні наукові підходи, виокремити їх спільні та унікальні риси, а також оцінити можливість їх використання в управлінській системі.

Найбільш поширеною та науково обґрунтованою для міжнародних порівнянь є концепція розрахунку індексу розвитку людського потенціалу ПРООН, визнана науковцями. Хоча цей індекс не є тотожним поняттю якості життя в широкому сенсі, він певною мірою є близьким за змістом. З 2013 року він отримав назву «Індекс людського розвитку» (ІЛР, Human Development Index, HDI). ІЛР був розроблений у 1990 році пакистанським економістом Махбубом-уль-Хаком і також відомий як індекс гуманітарного розвитку (ІГР).

Розрахунок цього індексу базується на таких показниках:

а) очікувана тривалість життя при народженні, що оцінює рівень здоров'я та довголіття;

б) інтелектуальний потенціал суспільства, виміряний через рівень грамотності, оцінюваний через середнє число років навчання та очікувану тривалість навчання;

в) рівень життя, визначений через реальний ВВП на душу населення.

Методика оцінки стандартів і якості життя - Standard of Living and Quality of Life включає як об'єктивні, так і суб'єктивні індикатори. Вона ґрунтується на даних Євростату (European Union Statistics on Income and Living Conditions, EU-SILC) та включає 19 груп показників: 8 з яких є об'єктивними, а 11 - суб'єктивними.

- **Об'єктивні показники:** ВВП на душу населення, індекс споживчих цін, споживчий кошик, витрати домогосподарств, GFK кошик, рівень бідності, нерівність у доходах, індекс людського розвитку.
- **Суб'єктивні показники:** задоволеність життям та щастя, депривація, оптимізм щодо майбутнього, прожитковий мінімум, смертність, доступ до медичних послуг, рівень освіти, структура та щільність населення, соціально-економічна структура, рівень нерівності та злочинності в районах, «індивідуалізація суспільства»: індивідуалістичні цінності, можливість вибору, вільний політичний, економічний та особистий вибір.

Методика ОЕСД: З 2011 року Організація економічного співробітництва та розвитку (OECD) почала вимірювати Індекс кращого життя (Better Life Index). Ця методологія використовує інноваційну платформу Better Life Initiative, яка забезпечує інтерактивне оцінювання якості життя громадян 34 країн за 11 основними напрямками: доходи, праця, баланс між роботою та особистим життям, здоров'я, освіта, житло, громадська активність, участь у суспільному житті, навколишнє середовище, безпека, задоволеність життям. На основі отриманих даних розробляються рекомендації для покращення добробуту громадян.

- Концепція, що лежить в основі Другого огляду Європейської якості життя (Second European Quality of Life Survey), оцінює якість життя за такими показниками: доходи, рівень життя та депривація, суб'єктивне благополуччя, баланс між роботою та особистим життям, сімейне життя, житлові умови та місцеве навколишнє середовище, здоров'я та охорона здоров'я, якість суспільства, освіта, стан навколишнього середовища, громадянська активність, безпека [10].

- Індекс якості життя, розроблений Economist Intelligence Unit (Індекс якості життя від Economist Intelligence Unit), був створений у 2005 році і застосовується у 111 країнах. Він поєднує об'єктивні дані, отримані від статистичних агентств, і результати опитувань населення щодо їх ставлення до різних аспектів життя. Індекс розраховується на основі 9 факторів: матеріальне благополуччя (ВВП на душу населення), здоров'я (очікувана тривалість життя новонароджених), політична стабільність і безпека, сімейне життя (розлучення на 1000 дорослих осіб на рік), громадське життя та активність спільнот (релігійних, торгових та інших), кліматичні умови та географічне розташування, рівень безробіття, політичні та громадянські свободи (рейтинг політичної стабільності та безпеки від Economist Intelligence Unit), гендерна рівність (співвідношення доходів чоловіків та жінок).

- Індекс вартості життя (Cost of Living Index for Country) — це статистичний показник, який вимірює зміни матеріального добробуту населення під впливом коливань цін [8].

- Міжнародний індекс щастя (Happy Planet Index), створений у 2006 році New Economics Foundation (NEF), відображає рівень добробуту населення та стан навколишнього середовища в різних країнах. Його основна мета — показати реальний добробут нації. Індекс побудований на принципі, що показники ВВП на душу населення або Індекс людського розвитку (ІЛР) не завжди вірно відображають реальну картину, оскільки кінцева мета багатьох людей — це не багатство, а щастя і здоров'я. Для розрахунку індексу використовуються три основні показники:

1. суб'єктивне задоволення життям,
2. очікувана тривалість життя,
3. «екологічний слід» (який порівнює потреби людей у природних ресурсах з їх доступними обсягами і можливостями для відновлення, при цьому ООН щорічно розраховує цей показник для людства).

У рейтинга 2013 року Україна опинилася на 87 позиції з 155 країн, в 2015 році — на 111 з 157 країн, а в 2016 році — на 123 з 157 країн.

- Індекс процвітання (The Legatum Prosperity Index) — це показник, який оцінює глобальне багатство та благополуччя. Він розраховується британським аналітичним центром The Legatum Institute з 2008 року. Індекс складається з 79 показників, згрупованих у вісім основних категорій: економіка, соціальна сфера, влада, підприємництво, охорона здоров'я, безпека, освіта та особисті свободи громадян. Показники базуються на результатах соціологічних опитувань, статистичних досліджень та експертних оцінок.

Щорічно авторитетне видання International Living (Ірландія) публікує світовий рейтинг за якістю життя, оцінюючи країни за дев'ятьма критеріями: прожитковий мінімум, культура, економіка, навколишнє середовище, свобода, здоров'я, інфраструктура, безпека і ризики, клімат [19].

У 1997 році ПРООН ввела індекс бідності (human poverty index), який включає не лише дані про доходи, а й інші показники якості життя, такі як тривалість життя, рівень освіти, доступ до ресурсів тощо. У рамках концепції

людського розвитку були розроблені два показники бідності: індекс бідності для країн, що розвиваються (ІБН-1), і для розвинених країн (ІБН-2).

Окрім згаданих методик оцінювання якості життя, у світовій практиці застосовується багато інших показників. Серед них, наприклад, **Індекс істинного прогресу** (Genuine Progress Index, GPI), розроблений у 1995 році групою американських науковців під керівництвом Джона Кобба, **Показник очікуваного щасливого життя** (Happy Life Years, HLY), створений у 1993 році голландським соціологом Руутом Веєнховеном, **План добробуту Вандерфорда-Райлі** (Vanderford-Riley well-being schedule), а також рейтинги міст, які публікує міжнародна консалтингова компанія Mercer Human Resource Consulting [24].

В Україні у 2012 році була розроблена та впроваджена **Методика моніторингу регіонального людського розвитку України**. Цю методику створили Інститут демографії та соціальних досліджень імені М. В. Птухи НАН України разом із Державною службою статистики України, базуючись на ідеях і принципах ПРООН. Вона постійно оновлюється та ґрунтується на національній матриці індикаторів, адаптованій до державної статистики. Ця матриця охоплює три ключові блоки (стан, поточна ситуація, суб'єктивна оцінка) та чотири середовища: природне, соціальне, економічне і суспільно-політичне. Останні три середовища поділяються на окремі підсередовища:

- 1) **Природне середовище:** екологія.
- 2) **Соціальне середовище:** здоров'я; освіта; безпека; культура, мистецтво, відпочинок; житло; транспорт.
- 3) **Економічне середовище:** економіка; зайнятість.
- 4) **Суспільно-політичне середовище:** громадянська активність; суспільне середовище.

Таким чином, матриця включає 33 структурних елементи, кожен із яких представлений набором показників. Загалом використовується близько 170 індикаторів. У результаті обчислюється інтегральний індекс, а за потреби – окремі субіндекси.

Отже, у світі створено безліч методик для вимірювання якості життя населення. Однак кожна з них стикається з труднощами, зокрема щодо розробки системи критеріїв, їх нормування, співставлення та обчислення інтегральних показників.

2.2 Організація та методика дослідження якості життя особистості

Оскільки саме поняття якість життя є різноаспектним і багаторівневим, то і процедури вимірювання здійснюватимуться на різних рівнях і з різноманітним набором дослідницького інструментарію. Очевидним є те, що вибір методів і методик буде обумовлений необхідністю розв'язати конкретні завдання і досягти визначеної мети. У кожній конкретній науковій ситуації дослідник використовує відповідний набір інструментів для вимірювання.

Оцінка та вимірювання якості життя є необхідним елементом соціально-економічного моніторингу, який дозволяє аналізувати стан і динаміку соціальних процесів у будь-якій країні. Водночас цей процес є досить умовним, адже пряме кількісне вимірювання якості життя практично неможливе. Багато аспектів цього поняття можуть бути оцінені лише за допомогою суб'єктивних показників [14].

З одного боку, якість життя має значущість як для кожної окремої людини, так і для суспільного розвитку. З іншого боку, більшість її характеристик є результатом рішень, ухвалених у сфері економічної та соціальної політики. Водночас проблематика якості життя залишається недостатньо дослідженою: існує плутанина у термінології та відсутня єдність у підходах до оцінювання цього показника. Таким чином, питання комплексної та адекватної оцінки якості життя залишається надзвичайно актуальним [7].

Організація дослідження якості життя особистості передбачає поетапний підхід, що включає визначення мети та завдань, формування вибірки, вибір методик та інструментів, а також планування процедури збору та обробки даних.

Етапи організації дослідження:

- 1. Визначення мети та завдань дослідження:** метою дослідження є оцінка рівня якості життя респондентів та визначення факторів, які впливають на

їхнє суб'єктивне та об'єктивне благополуччя. Завдання можуть включати вивчення зв'язків між психологічним станом, фізичним здоров'ям, соціальною активністю та іншими аспектами якості життя.

- 2. Вибір вибірки:** вибірка повинна бути репрезентативною та відповідати цільовій групі дослідження. Під час її формування враховуються вік, соціальний статус, професійна діяльність, сімейний стан та інші соціально-демографічні фактори, що впливають на якість життя. Оптимальна кількість респондентів залежить від конкретних методів аналізу та типу вибірки (наприклад, випадкова або цільова).
- 3. Розробка гіпотез:** висуваються основні гіпотези, які будуть перевірятися в процесі дослідження. Наприклад, можна передбачити, що якість життя тісно пов'язана з рівнем соціальної підтримки або що психологічний комфорт впливає на загальну задоволеність життям.
- 4. Підбір інструментарію:** важливим етапом є вибір відповідних методик і тестів. Це можуть бути кількісні методи (наприклад, опитувальники та шкали) і якісні методи (інтерв'ю, спостереження). До найбільш поширених інструментів для оцінки якості життя належать WHOQOL-BREF, SF-36, шкала задоволеності життям (SWLS), шкала позитивного та негативного афекту (PANAS).

Дослідження якості життя особистості здійснюється за допомогою використання валідних методик, які дозволяють оцінити її фізичний, психологічний, соціальний і екологічний добробут. Методика включає поєднання кількісних і якісних методів збору даних, що забезпечує комплексний підхід до аналізу явища [14].

Методика проведення дослідження.

Для проведення емпіричного дослідження були обрані наступні методики:

Шкала задоволеності життям Е. Дінера (Satisfaction With Life Scale, SWLS) розроблена для оцінки рівня суб'єктивного благополуччя особистості. За концепцією Е. Дінера, суб'єктивне благополуччя складається з трьох основних компонентів: задоволеності життям, приємних емоцій (pleasant affect) та

неприємних емоцій (unpleasant affect). Ці компоненти поділяються на когнітивний аспект (усвідомлена задоволеність різними сферами життя) та емоційний аспект (сприйняття власного благополуччя через позитивний або негативний емоційний фон).

На основі своїх теоретичних положень Е. Дінер створив **шкалу задоволеності життям**, яка широко використовується в усьому світі для оцінки рівня суб'єктивного благополуччя. Ця методика містить п'ять тверджень, які респонденти оцінюють за семибальною шкалою. Вона дає змогу визначити когнітивний показник відповідності життєвих обставин очікуванням і вимогам суб'єктивного благополуччя (E. Diener, 1985) [8, 10].

Методика К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» (Ryff Scales of Psychological Well-Being, RPWB) стала важливим внеском у наукове розуміння психологічного благополуччя особистості. Керол Ріфф трактує психологічне благополуччя особистості як суб'єктивний конструкт, який визначає, як людина сприймає та оцінює себе у повсякденному житті, враховуючи свої потенційні можливості. Її підхід до психологічного благополуччя полягає в досягненні балансу між позитивним і негативним функціонуванням особистості.

Розробка методики Ріфф базувалася на аналізі робіт таких відомих психологів, як К. Г. Юнг, Е. Еріксон, Е. Дінер, К. Роджерс, А. Маслоу та інших, котрі досліджували аспекти позитивного функціонування особистості та шукали спільні точки у їхніх поглядах. У результаті цього аналізу, К. Ріфф визначила основні компоненти для вимірювання психологічного благополуччя:

- **Самосприйняття** – позитивне ставлення до себе та до подій, які сталися в житті.
- **Позитивні відносини з іншими** – встановлення довірливих, уважних стосунків з близьким оточенням.
- **Компетентність** – здатність ефективно справлятися з повсякденними труднощами.
- **Життєві цілі** – наявність сенсу в житті, вираженого через довгострокові цілі.
- **Особистісне зростання** – відчуття розвитку та самореалізації.

- **Автономія** – здатність дотримуватися власних переконань та незалежність у прийнятті рішень.

У своїх дослідженнях Ріфф розглядає психологічне благополуччя особистості як багатовимірну модель, а її методика дозволяє оцінити рівень актуального психологічного благополуччя особистості («The Scales of Psychological Well-Being», С. Ryff, 1989). Для нашого дослідження ми використали вітчизняну адаптацію цієї методики [8].

Методика Олени Штепи «Опитувальник психологічної ресурсності особистості» (ОПРО) спрямована на вивчення важливих аспектів психологічного благополуччя особистості, зокрема психологічних ресурсів. Авторка визначає психологічну ресурсність як дві взаємопов'язані складові: по-перше, як властивість особистості, що базується на здатності до саморозвитку і саморегуляції, а по-друге, як здатність ефективно виявляти і використовувати ці ресурси. Психологічну ресурсність О. Штепа трактує як уміння особистості знаходити, актуалізувати, зберігати та оновлювати свої ресурси, тобто свідомо ними управляти.

На основі аналізу робіт таких науковців, як С. Петерсон, М. Селігман та С. Хобфолл, Олена Штепа розробила опитувальник психологічної ресурсності (ОПРО). Структура опитувальника включає чотирнадцять шкал, серед яких: упевненість у собі, доброта до людей, допомога іншим, успіх, любов, творчість, віра у добро, прагнення до мудрості, робота над собою, самореалізація у професії, відповідальність, знання власних психологічних ресурсів, уміння оновлювати та вміщувати власні ресурси.

Результати опитувальника дозволяють оцінити рівень психологічної ресурсності особистості та дослідити динаміку її ресурсів. Це дає можливість зрозуміти, як ці ресурси сприяють особистісному зростанню, прагненню до мудрості та досягненню психологічного благополуччя. Крім того, методика дозволяє прогнозувати можливі зміни в особистості на основі отриманих даних (Штепа, 2018) [8, 10].

Рівень психологічної ресурсності	Кількість осіб (чоловіки/ жінки)	Відсоток від загальної кількості респондентів (%)
Критично низький (не діагностується)	7 (4 чоловіків, 3 жінки)	24,1%
Низький	19 (11 чоловіків, 8 жінок)	65,5%
Середній	3 (1 чоловік, 2 жінки)	10,3%

Рис. 3 Розподіл рівнів психологічної ресурсності

Аналіз даних загального показника психологічної ресурсності серед 29 респондентів, з яких 16 чоловіків та 13 жінок, виявив її недостатність. Зокрема:

- Рівень, при якому психологічна ресурсність не діагностується, виявлено у 7 осіб (4 чоловіків та 3 жінки), що становить 24,1% досліджуваної групи, що можна визначити як критично низький рівень;
- Низький рівень показали 19 осіб (11 чоловіків та 8 жінок), що становить 65,5%;
- Середній рівень ресурсності виявлено лише у 3 осіб (1 чоловік та 2 жінки), що складає 10,3% досліджуваної групи.

Підготовка до дослідження: після вибору методів розробляються інструкції для респондентів, а також визначаються умови проведення дослідження (індивідуальні або групові сесії, онлайн чи офлайн-формат). На цьому етапі важливо забезпечити добровільність участі та конфіденційність даних.

Адміністрування опитувальників і тестів: респонденти отримують інструкції та заповнюють опитувальники відповідно до вказівок. Важливо мінімізувати зовнішні впливи, що можуть спотворити відповіді (наприклад, шум, дискомфорт). Адміністрування може здійснюватися індивідуально або в групі.

Проведення інтерв'ю або фокус-груп (якщо застосовуються): у разі використання якісних методів, таких як інтерв'ю або фокус-групи, дослідник проводить попередню підготовку, складає список запитань або тем для обговорення. Інтерв'ю або дискусії з фокус-групами записуються (за згодою респондентів) для подальшого аналізу.

Збір і обробка даних: зібрані дані з опитувальників кодуються, вводяться в статистичну програму (наприклад, SPSS, Excel) для подальшого аналізу. Якщо використовуються якісні дані (наприклад, відповіді з інтерв'ю), вони піддаються контент-аналізу для виявлення основних тем і тенденцій.

Аналіз даних якості життя проводиться за допомогою різних методів, які забезпечують всебічне дослідження факторів, що впливають на якість життя (ЯЖ).

Методи обробки та аналізу даних:

- 1. Статистичний аналіз:** для перевірки висунутих гіпотез застосовуються методи описової статистики (середні, відсотки, медіани), а також кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між різними аспектами якості життя. Можливе використання факторного аналізу для виявлення основних чинників, які впливають на якість життя респондентів.
- 2. Контент-аналіз (для якісних даних):** записи інтерв'ю або фокус-груп аналізуються для виявлення ключових тем, категорій та повторюваних тенденцій. Це дозволяє отримати більш глибоке розуміння суб'єктивного сприйняття респондентами своєї якості життя.
- 3. Інтерпретація результатів:** на основі отриманих даних формуються висновки, що розкривають основні тенденції якості життя у досліджуваній вибірці, виявляються найбільш значущі фактори, які на неї впливають. Оцінюється ступінь підтвердження висунутих гіпотез.
- 4. Рекомендації:** на основі результатів розробляються рекомендації щодо поліпшення якості життя. Це можуть бути рекомендації для психологів, соціальних працівників або освітніх закладів щодо підвищення психологічного та соціального благополуччя респондентів.

Остаточним етапом є підготовка звіту про дослідження, де подаються цілі, методи, результати та рекомендації. Звіт може містити діаграми, таблиці та графіки для наочного представлення даних. У висновках наголошується на основних результатах і можливих напрямках для подальших досліджень.

Таким чином, організація та методика дослідження якості життя передбачає чітке планування, застосування відповідних методів збору та аналізу даних, що забезпечує достовірність і корисність отриманих результатів [24].

Висновок до розділу 2:

Цей розділ методологічно обґрунтовує використання різноманітних методів для дослідження якості життя особистості та пропонує структурований підхід до проведення досліджень, що забезпечує отримання достовірних і науково обґрунтованих результатів, а також дозволяє отримати всебічну оцінку факторів, що впливають на якість життя та розкрити суб'єктивні аспекти задоволеності життям. Дослідження якості життя особистості є важливим напрямом вивчення соціального, економічного та психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ОДНОГО ІЗ ЧИННИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ЗРІЛОЇ ОСОБИСТОСТІ.

3.1 Дослідження психологічної стійкості як одного із чинників якості життя зрілої особистості

Питання формування та покращення якості життя населення є предметом досліджень багатьох українських та іноземних науковців.

Серед західних економістів і соціологів, які вивчали аспекти якості життя як окремих осіб, так і суспільства в цілому, слід відзначити роботи таких дослідників, як Дж. Гелбрейт, А. Кемпбелл, Р. Інглхарт, Дж. Кейнс, С. Вітні, Ф. Конверс, В. Роджерс, А. Маслоу, С. Юханссон, Д. Фостер та інших. У їхніх працях термін «якість життя» розглядається як загальне поняття, хоча багато його аспектів залишаються предметом дискусій. У західних дослідженнях якість життя аналізується як на теоретичному, так і на емпіричному рівнях, особливо в контексті умов розвиненого ринкового середовища, високого рівня життя та стабільної соціальної ситуації. При цьому на перший план виходять загальноцивілізаційні фактори не лише формування, а й забезпечення якості життя [7].

В Україні вивченню психологічної стійкості присвятили свої праці такі науковці, як Т. Титаренко, Л. Коробка, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко, О. Хамініч та інші. У їхніх дослідженнях аналізуються окремі фактори, що впливають на якість життя населення, досліджується взаємозв'язок між якістю життя, соціальним та економічним розвитком, а також рівнем життя. Крім того, пропонуються методики створення інтегрального показника для оцінювання якості життя з урахуванням міжнародного досвіду [7].

Однак у вітчизняній науковій літературі питання якості життя залишається недостатньо дослідженим. Більшість робіт фокусуються на рівні життя, а не на його якості. Основна увага приділяється споживанню матеріальних благ та послуг, тоді як аспекти умов життя, праці, зайнятості, побуту, дозвілля, здоров'я,

освіти та стану довкілля, які є невід’ємними складовими категорії «якість життя», залишаються менш вивченими.

Дослідження феномену психологічної стійкості (psychological resilience) розпочалися у 70-х роках XX століття. Однією з перших, хто звернув увагу на це явище, була Еммі Вернер. Вітчизняний дослідник В. Климчук визначає психологічну стійкість як процес успішної адаптації до життєвих труднощів, травматичних подій, трагедій, небезпек чи значного стресу.

Стійкість (resilience) є описовим поняттям, тоді як витривалість (hardiness) має пояснювальний характер. Стійкість характеризує здатність людини швидко відновлюватися після труднощів і зберігати стійкість під час стресових ситуацій. Бути психологічно стійким не означає уникати переживань або не відчувати дистресу. Такі емоції, як біль, гнів чи смуток, є природною частиною життя, і їх ігнорування може бути неприродним і навіть проблематичним [7].

Важливо розуміти, що психологічна стійкість — це не риса особистості, а радше процес. Вона включає набір поведінкових стратегій, думок і дій, яким можна навчитися і застосовувати у повсякденному житті.

Стійкість формується завдяки взаємодії різних факторів, притаманних людині, які в комплексі сприяють її розвитку та зміцненню психологічної стійкості.

Дослідники Е. Кроуфорд, М.О. Райт та А. Мастен визначають кілька ключових факторів, що сприяють розвитку психологічної стійкості. Серед них:

- наявність підтримки та турботи з боку близьких, як у родинному колі, так і поза ним;
- здатність розробляти реалістичні плани і вживати заходів для їх реалізації;
- позитивне ставлення до себе, віра у власні сили та можливості;
- навички ефективної комунікації та вирішення проблем;
- уміння контролювати сильні емоції та імпульсивну поведінку;
- вплив індивідуальних та екологічних факторів.

Ці елементи разом формують основу для стійкості особистості у складних життєвих ситуаціях.

Стійкість (resilience) зазвичай розглядається як результат, що складається з двох складових:

1. Подолання значних труднощів (випробування можуть проявлятися в різних формах);
2. Досягнення позитивного результату, незважаючи на негаразди (наприклад, запобігання розвитку психологічних розладів чи успішне виконання важливих життєвих завдань).

У психології здатність людей ефективно долати стрес і труднощі називається стійкістю. Згідно з Каяні С., стійкість розглядається як процес, здатність або результат ефективної адаптації до небезпечних обставин. М. Воллер визначає стійкість як позитивну відповідь особистості на несприятливі умови, зокрема травматичні події чи загрози.

Інші дослідження свідчать про тісний зв'язок між емоціями, поведінкою та психологічною стійкістю. Стійкість характеризується здатністю зберігати оптимальний рівень контролю організму відповідно до умов середовища. Завдяки цій адаптивній гнучкості люди з високим рівнем стійкості частіше переживають позитивні емоції, мають підвищену самооцінку та краще психологічне самопочуття порівняно з тими, у кого стійкість низька.

У дослідженні Х'ємдала О., Фогеля П., Солема С., Хагена К. та Стайлза Т. встановлено, що особи з найвищими показниками стійкості демонструють найнижчий рівень депресії, тривожності та obsесивно-компульсивних розладів.

Згідно з Агайбі С. і Вілсоном Д., психологічна стійкість – це здатність людини адекватно адаптуватися до стресових ситуацій та труднощів, які можуть виникати внаслідок проблем у сім'ї, стосунках, здоров'ї, на роботі чи через фінансові складнощі.

Поширеною є хибна уява, що стійкі люди не переживають негативних емоцій чи думок і завжди зберігають оптимізм. Однак насправді стійкість проявляється у здатності ефективно долати кризи та застосовувати конструктивні

стратегії подолання. Тобто, такі люди вміють збалансовувати негативні емоції позитивними, що є ключовою рисою їхньої стійкості.

У своїх новітніх дослідженнях Руттер М. підкреслює, що стійкість проявляється в здатності людей справлятися з важкими обставинами та легко адаптуватися до них. Ця здатність не є рідкісною чи унікальною — вона властива більшості людей і може бути розвинута майже в кожного. Водночас стійкість варто розглядати як динамічний процес, а не як постійну рису характеру.

Психологічна стійкість відіграє ключову роль в адаптації зрілої особистості до життєвих труднощів, впливаючи на рівень її суб'єктивного благополуччя та загальну якість життя. Дослідження спрямовані на визначення зв'язку між рівнем стійкості та основними аспектами якості життя [7].

Отже, дослідження наукових праць останніх десятиліть дозволяє дійти висновку, що психологічна стійкість (resilience) являє собою процес адаптації людини до несприятливих або загрозливих умов, який сприяє збереженню оптимального стану організму без шкоди для здоров'я.

Проблема оцінювання якості життя особистості та пошук науково-методичних підходів для її покращення залишаються актуальними і потребують постійного вдосконалення. Попри тривалу історію вивчення цього питання, поняття «якість життя» досі не має чіткого визначення, що ускладнює ефективне використання його факторів у психологічній практиці [9].

Якість життя визначається не лише матеріальними та фізичними аспектами, але й психологічними факторами, які грають значну роль у сприйнятті та оцінці нашого життя. Психологічні чинники можуть впливати на наше самопочуття, емоційний стан, ставлення до себе та інших, що в свою чергу визначає загальний рівень задоволеності від життя.

Один із ключових психологічних чинників - це наше сприйняття соціальних відносин. Якщо у нас є стабільні та підтримуючі відносини з близькими та оточуючими нас людьми, це може позитивно впливати на наше самопочуття та загальне відчуття щастя. З іншого боку, відчуття соціальної віддаленості або

конфліктів у відносинах можуть призвести до стресу та зниження якості життя [10].

Також важливим психологічним чинником є наше емоційне становище. Наша здатність керувати емоціями та реагувати на стресові ситуації може впливати на наше загальне самопочуття. Люди з високим рівнем емоційної стійкості здатні краще адаптуватися до негативних подій та зберігати позитивне сприйняття свого життя.

Крім того, ступінь самореалізації та досягнення поставлених цілей також впливає на якість нашого життя. Здатність до розвитку та саморозвитку, відчуття досягнення та успіху допомагають нам відчувати себе задоволеними та щасливими.

Отже, психологічні чинники відіграють ключову роль у визначенні якості нашого життя. Розуміння та управління цими чинниками може допомогти нам досягти більшого рівня задоволеності від нашого життя [11].

Чинники якості життя особистості можна поділити на різні категорії, включаючи психологічні, соціальні, економічні та фізичні аспекти. Нижче подано деякі ключові фактори, які впливають на якість життя особистості.

- 1. Соціальні відносини:** Якість міжособистісних відносин і підтримка соціальної мережі можуть значно впливати на самопочуття та задоволення від життя;
- 2. Психічне здоров'я:** Здоров'я розуму та емоційний стан відіграють важливу роль у якості життя. Стрес, депресія, тривога та інші психічні проблеми можуть негативно впливати на загальне самопочуття;
- 3. Самореалізація та задоволення від роботи:** Відчуття досягнення, особистісний розвиток і задоволення від виконаної роботи вносять суттєвий вклад у якість життя;
- 4. Фізичне здоров'я:** Збереження фізичного здоров'я, яке включає правильне харчування, активний спосіб життя та відсутність хронічних хвороб, є важливим аспектом на шляху до щасливого життя;
- 5. Матеріальний статус:** Економічна стійкість і фінансове благополуччя можуть мати вплив на загальний рівень задоволення і комфорту в житті;

6. **Самооцінка та самовизначення:** Відчуття власної цінності, самоповага і можливість самовираження важливі для задоволення від життя;
7. **Релігійні та духовні переконання:** Для деяких людей духовність і віра можуть бути ключовими елементами, які сприяють внутрішньому спокою і задоволенню;
8. **Стиль життя:** Інтереси, хобі, культурні захоплення і спосіб проведення часу можуть значно впливати на загальний рівень задоволення від життя.

Діаграма, яка ілюструє розподіл у відсотках для чоловіків та жінок за різними аспектами психологічної стійкості як чинника якості життя зрілої особистості (рис. 4).

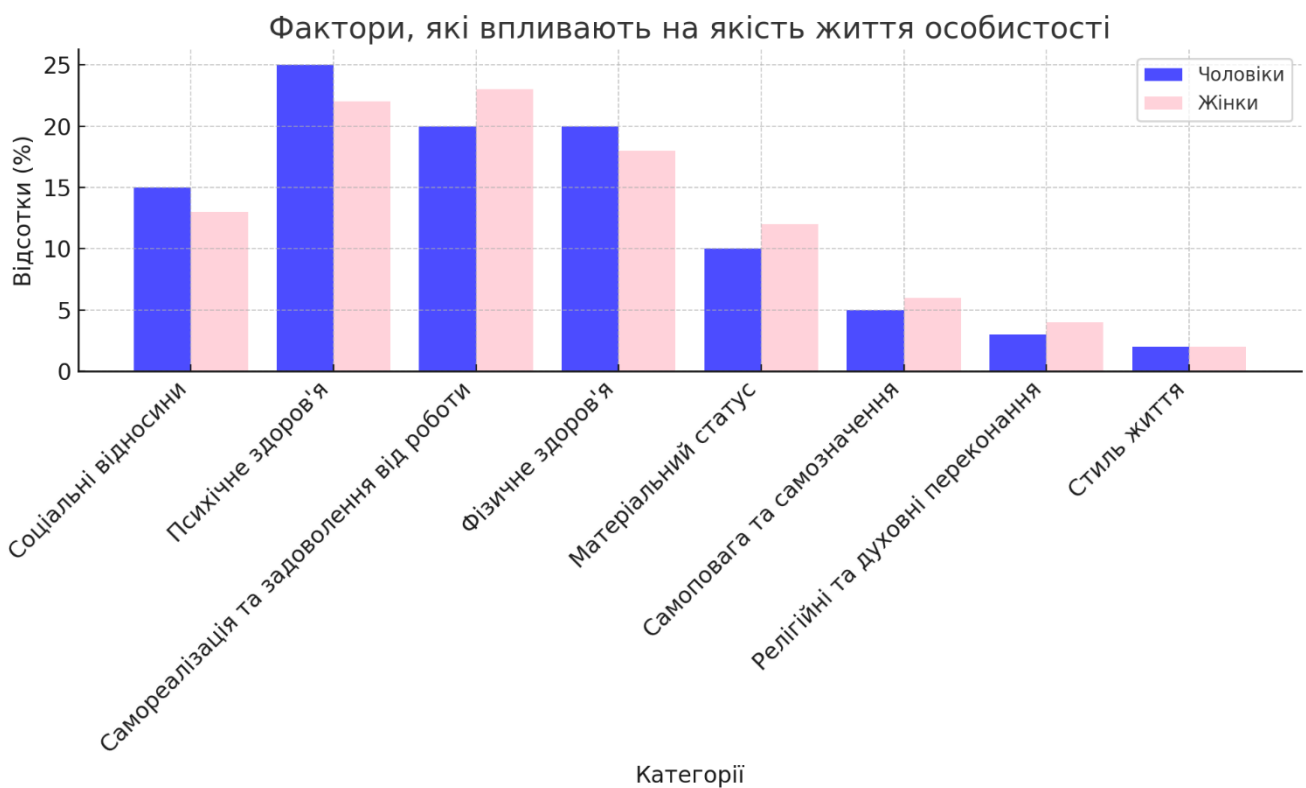


Рис. 4 Фактори, які впливають на якість життя особистості

Соціальні відносини є провідними для обох статей, але чоловіки надають їм більший пріоритет (15% проти 13% у жінок).

Самореалізація займає лідируючу позицію серед жінок (23%), але чоловіки теж високо оцінюють її значення (20%).

Фізичне здоров'я і матеріальний статус мають значення для чоловіків (20%) для фізичного здоров'я, а жінки (18%), для матеріального статусу чоловіків (10% проти 13% для матеріального статусу жінок).

У питанні **релігійних і духовних переконань** чоловіки та жінки мають схожі погляди (3% у чоловіків і 4% у жінок), але цей аспект загалом є менш важливим.

Кожен із цих факторів має різний рівень впливу на чоловіків і жінок, що було відображено на діаграмі у вигляді відсоткового співвідношення для обох статей. Це дозволяє комплексно оцінити аспекти, які визначають якість життя зрілої особистості.

Розуміння цих різноманітних чинників може допомогти краще зрозуміти, як психологічні аспекти взаємодіють з іншими аспектами життя та як вони впливають на загальне самопочуття і задоволення особистості [19].

Необхідно відзначити, що якість життя має соціально-психологічну природу, яка виявляється в тому, як людина оцінює своє задоволення різними аспектами життя та його організацією, що тісно пов'язано з рівнем її потреб. Задоволеність життям є комплексним показником, що включає різноманітні елементи і залежить від таких характеристик, як віра у власні сили, здатність до планування та вміння оцінювати наслідки своїх дій. Перш за все, рівень задоволеності життям визначається досягнутими цілями, подоланими труднощами та змінами в особистому і професійному житті. Безумовно, на суб'єктивну оцінку задоволеності або незадоволеності життям впливають різні детермінанти, серед яких важливими є об'єктивні умови, зовнішні та внутрішні фактори, а також універсальні чинники [18].

Таким чином, можна вважати, що якість життя є багатогранною характеристикою фізичного, психологічного, соціального та емоційного стану особистості, що оцінюється на основі її власного суб'єктивного сприйняття.

Емпіричні дослідження охоплюють широкий спектр методів, включаючи спостереження, експерименти, опитування та тестування, які дозволяють вивчати поведінкові, когнітивні та емоційні аспекти людини. Їх мета полягає не лише у виявленні нових закономірностей, але й у перевірці існуючих теорій.

Емпіричне дослідження в психології — це вид наукового дослідження, спрямованого на отримання даних про психологічні феномени шляхом їх безпосереднього вивчення в реальних умовах або експериментальних ситуаціях.

Воно базується на спостереженні, вимірюванні та аналізі явищ, що дозволяє перевіряти гіпотези та отримувати об'єктивну інформацію.

Етичні принципи, такі як інформована згода, конфіденційність та забезпечення благополуччя учасників, є невід'ємною частиною емпіричних досліджень у психології. Ці дослідження сприяють розвитку наукових знань і знаходять застосування в клінічній практиці, освіті, бізнесі та інших сферах людської діяльності.

У дослідженні взяли участь 29 респондентів (м. Житомир) віком від 30 до 60 років. Розподіл за статтю був наступний: чоловіки становили **55,17% (16 осіб)**, а жінки — **44,83% (13 осіб)**. Респондентами стали представники різних професій та мають повну вищу освіту [2].

Для оцінки якості життя використовувався опитувальник, що включав питання щодо задоволеності різними аспектами особистого життя, зокрема загальною задоволеністю життям.

Згідно з розробленою моделлю якості життя, оцінка якості життя та рівень задоволеності власним життям мають вплив на формування життєстійкості особистості. Іншими словами, якість життя охоплює всі сфери людського буття. Зазначимо, що чинники, які впливають на якість життя, можуть варіюватися в залежності від особистих уподобань, проте зазвичай до них належать фінансова стабільність, задоволеність роботою, сімейне життя, здоров'я та безпека. Аналізуючи модель якості життя, можна зробити висновок, що це індивідуальне і суб'єктивне поняття, яке охоплює основні сфери людського життя, і задоволеність цими аспектами свідчить про високий рівень якості життя та розвиток життєстійкості [29].

Якщо окреслити всі цілі в галузі духовного та інтелектуального розвитку людей, то можна створити потенційну модель для визначення конкретних критеріїв оцінки якості життя. На основі цього підходу розроблена модель взаємозв'язку між якістю життя особистості та її життєвою стійкістю (див. рис. 1).



Рис. 5 Якість життя особистості

Аналізуючи модель впливу якості життя на розвиток життєстійкості особистості, слід зазначити, що це поняття є особистісним та суб'єктивним.

Як показано на рисунку 5, можна виокремити два основні підходи до оцінки якості життя: об'єктивний та суб'єктивний. Об'єктивний підхід зосереджений на реальних умовах існування людини, аналізі зовнішніх факторів її життя, таких як економічні, біологічні, соціальні умови та індивідуальні мотивації. Натомість суб'єктивний підхід акцентує увагу на внутрішньому світі особистості, її задоволеності власними потребами, життєвими цілями, а також суб'єктивній оцінці різних аспектів особистісного існування. Об'єктивна складова включає такі фактори, як рівень життя, зайнятість, розвиток сфери послуг та соціальне забезпечення, тоді як суб'єктивна складова відображає емоційне ставлення до життя, задоволеність роботою, умовами життя, фізичним станом, комфортом, а також стабільність і впевненість у майбутньому [29].

З аналізу можна зробити висновок, що суб'єктивне сприйняття різних аспектів якості життя може суттєво відрізнятися між людьми. Іншими словами, те, що є важливим для однієї людини у забезпеченні гідного життя, може бути менш значущим для іншої. За результатами опитування, 71,43% респондентів виявили задоволення своїм життям (див. рис. 6) [3].

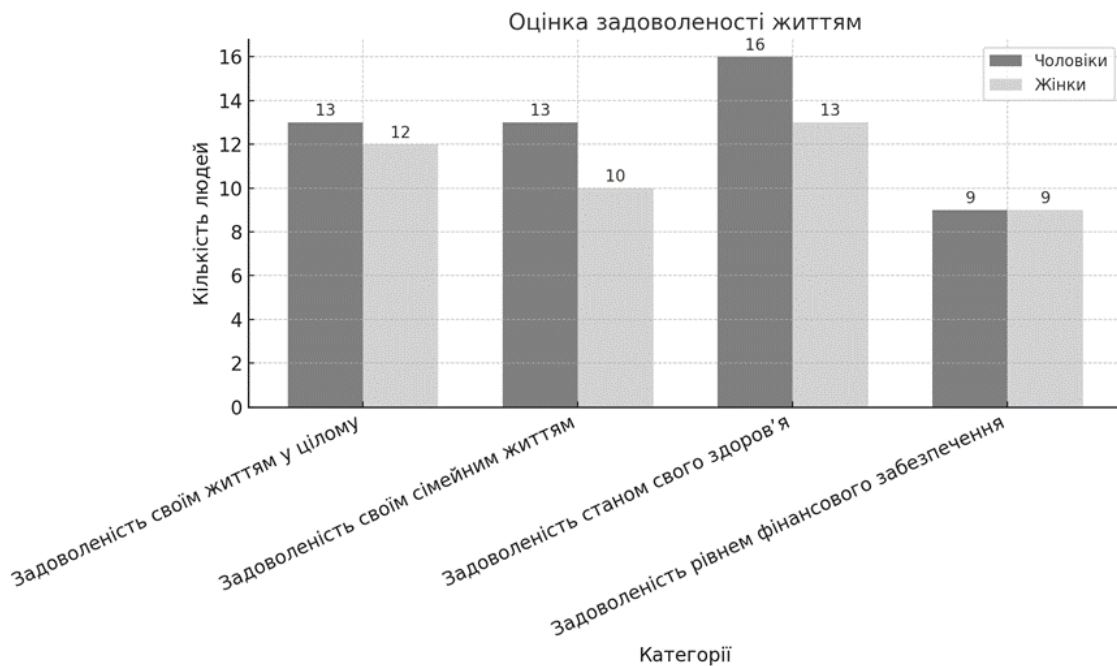


Рис. 6 Оцінка задоволеності життям

Згідно з даними, високий рівень задоволеності своїм життям пов'язаний насамперед із задоволенням станом здоров'я, що характерно для вікового періоду вибірки і не потребує значного медичного обслуговування. Однак кожен другий респондент також відзначив, що в цілому він не задоволений рівнем медичного забезпечення в країні.

Низький рівень задоволеності фінансовим забезпеченням відзначається як серед чоловіків, так і серед жінок. Відповідно до графіка, 9 чоловіків і 9 жінок висловили незадоволеність своїм матеріальним становищем. Це є важливим фактором, що суттєво впливає на якість життя. Відзначимо, що серед жінок цей показник складає **69,23%**, що на **17,86%** більше, ніж серед чоловіків, де рівень незадоволеності становить **51,72%**.

Як, видно, з рисунка 6, аналіз відповідей не виявив суттєвих гендерних відмінностей у визначенні найважливіших аспектів життя. Чоловіки та жінки практично однаково оцінюють загальний рівень якості життя. Крім того, **13,79%** респондентів з усієї вибірки не змогли дати чітку оцінку якості свого життя.

Оцінка якості життя є відносною, оскільки визначення рівня задоволеності своїх потреб залежить від життєвого досвіду людини, а також її культурного, інтелектуального та емоційного розвитку. Якість життя можна розглядати як стан

благополуччя, коли людина відчуває внутрішнє задоволення своїми життєвими умовами [30].

Таким чином, вивчаючи якість життя як інтегративну характеристику об'єктивних та суб'єктивних аспектів умов життя особистості, важливим є саме суб'єктивне сприйняття, яке впливає на психічне здоров'я. Воно відображається в тому, як особистість сприймає зміни в житті і виявляється в душевному та моральному задоволенні, навіть якщо об'єктивні показники вказують на інше.

3.2. Програма розвитку психологічної стійкості як одного із чинників якості життя зрілої особистості

У сучасному світі, де швидкі зміни, стреси та соціальні виклики є невід'ємною частиною життя, психологічна стійкість стає важливим чинником, що визначає якість життя кожної людини. Особливо це стосується зрілих осіб, які проходять через різні етапи життєвих змін, такі як адаптація до змін у родині, кар'єрі, фізичному здоров'ї чи соціальному статусі.

Програма розвитку психологічної стійкості як складова частина покращення якості життя спрямована на допомогу особистості впоратися з труднощами та зберегти емоційну рівновагу в умовах життєвих викликів. Вона не лише підтримує психічне здоров'я, а й стимулює розвиток адаптаційних можливостей людини, підвищуючи загальну життєву задоволеність [9].

Однією з програм є «*КПТ-модель плекання психологічної стійкості*» розроблена Українським інститутом когнітивно-поведінкової терапії. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) має потужну модель для розвитку та плекання психологічної стійкості, орієнтуючись на зміну негативних когніцій (думок) та поведінки. Ця модель ґрунтується на засадах, що зміна способу мислення, емоцій та поведінки може покращити здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, зменшуючи негативний вплив на психічне здоров'я. Психологічна стійкість в КПТ визначається як здатність особистості адаптуватися до стресу, втрат, життєвих труднощів і бути психологічно гнучкою [19, 32].

Завдяки таким програмам зростає здатність до відновлення після стресових ситуацій, що підвищує загальну якість життя, знижує рівень тривожності та сприяє досягненню внутрішньої гармонії, а також розвитку здатності до глибшого самопізнання і особистісного росту. Людина може значно покращити якість свого життя, зберігаючи емоційну рівновагу і позитивний погляд на майбутнє.

Ось основні етапи та компоненти такої програми:

1. Інформування та обізнаність

Мета: Надати учасникам загальне розуміння психологічної стійкості та її важливості для життя.

Методи: Лекції, тренінги, групові дискусії, інформаційні буклети.

Зміст: Пояснення, що таке психологічна стійкість, як вона проявляється в житті, які фактори її впливають.

2. Розвиток емоційної регуляції

Мета: Навчити контролювати емоції в складних ситуаціях, знижуючи рівень стресу та тривоги.

Методи: Техніки релаксації (глибоке дихання, медитація), методи саморегуляції емоцій.

Зміст: Вправи на усвідомленість (mindfulness), тренування на підвищення здатності сприймати стресові ситуації спокійно.

3. Покращення когнітивної гнучкості

Мета: Сприяти зміні негативних або обмежувальних переконань, розширюючи здатність знаходити різні способи розв'язання проблем.

Методи: Когнітивно-поведінкові техніки, зміна установки (рефреймінг), логічні ігри.

Зміст: Розпізнавання автоматичних негативних думок і їх коригування, розвиток гнучкості у прийнятті рішень.

4. Розвиток соціальної підтримки та міжособистісних навичок

Мета: Зміцнити навички ефективної комунікації, що допомагають у взаємодії з іншими людьми.

Методи: Рольові ігри, тренінги з активного слухання, техніки вирішення конфліктів.

Зміст: Навчання ефективному спілкуванню, підтримка конструктивних взаємин, створення підтримуючого соціального оточення.

5. Розвиток стресостійкості через фізичну активність

Мета: Покращення загального фізичного стану, що сприяє підвищенню психологічної стійкості.

Методи: Заняття спортом, йога, регулярні фізичні вправи.

Зміст: Тренування на витривалість, акцент на фізичні вправи як спосіб зниження стресу та покращення настрою.

6. Підтримка самовідчуття через осмисленість життя

Мета: Створення умов для усвідомлення значення власного життя та мотивації.

Методи: Рефлексивні вправи, робота з життєвими цінностями, коучинг.

Зміст: Визначення особистих цілей, розвиток позитивного світогляду та почуття мети.

7. Регулярна оцінка та корекція прогресу

Мета: Оцінка ефективності програми та внесення коректив у разі потреби.

Методи: Оцінка за допомогою тестів, опитувань, інтерв'ю.

Зміст: Проведення регулярних перевірок та адаптація програми на основі отриманих результатів [24].

Програма розвитку психологічної стійкості повинна бути комплексною і включати різноманітні методи, спрямовані на підвищення здатності людини адаптуватися до змін та долати труднощі:

а) Навчання емоційній регуляції

Психологічно стійка особистість має вміння контролювати свої емоції, знижувати рівень стресу та уникати емоційних вибухів. Для цього можна використовувати:

- Техніки глибокого дихання та релаксації.
- Медитацію та mindfulness (усвідомленість).
- Вправи з психоемоційного розвантаження.

б) Когнітивна гнучкість

Для розвитку гнучкості мислення пропонуються:

- Заняття з когнітивно-поведінкової терапії, орієнтовані на зміну обмежуючих переконань.
- Рефлексія над власними думками, розпізнавання автоматичних негативних думок і коригування їх.
- Заняття, що сприяють розвитку критичного мислення та розширення поглядів на проблему.

в) Підтримка соціальних зв'язків

Психологічна стійкість багато в чому залежить від наявності соціальної підтримки, тому важливо стимулювати розвиток міжособистісних навичок:

- Тренінги з комунікації та ефективного вирішення конфліктів.
- Створення підтримуючого середовища через участь у групах за інтересами, волонтерських ініціативах.

г) Фізична активність та здоровий спосіб життя

Фізична активність має прямий вплив на емоційне самопочуття та рівень стресу:

- Регулярні фізичні вправи або йога.
- Вибір здорового харчування та підтримка режиму сну.

д) Осмисленість і мета життя

Пошук сенсу та мотивації для життя сприяє глибшому внутрішньому зростанню:

- Заняття, орієнтовані на осмислення власних життєвих цінностей та цілей.

Коучинг та наставництво для розвитку самопізнання.

Результати програми можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей учасників, але серед основних позитивних змін можна виділити:

- Підвищення психологічної стійкості та здатності адаптуватися до змін.
- Покращення емоційного самопочуття та зниження рівня стресу.
- Підвищення якості міжособистісних взаємодій та розвитку підтримуючих соціальних зв'язків.
- Поліпшення загальної якості життя завдяки більшій здатності до саморегуляції та адаптації [10, 14].

Програма повинна бути гнучкою і адаптованою під індивідуальні потреби учасників, що дозволяє досягти високих результатів у розвитку психологічної стійкості.

Висновок до розділу 3:

Програма розвитку психологічної стійкості є важливим інструментом для покращення якості життя зрілої особистості. Вона сприяє формуванню здатності ефективно справлятися з життєвими труднощами та стресовими ситуаціями, що є важливим чинником у підтримці емоційної рівноваги та психічного здоров'я. Через розвиток таких компонентів, як емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, соціальна підтримка, фізична активність і осмисленість життя, програма допомагає людині стати більш адаптивною, стресостійкою та психологічно зрілою.

Завдяки системному підходу, що включає навчання ефективним стратегіям подолання стресу, розвитку міжособистісних навичок та зміцненню фізичного та психічного здоров'я, програма сприяє підвищенню загальної якості життя. Це дозволяє особистості не тільки адаптуватися до складних життєвих ситуацій, але й активно використовувати можливості для самовдосконалення, забезпечуючи стабільне емоційне самопочуття на всіх етапах життєвого циклу.

Таким чином, розвиток психологічної стійкості є ключовим чинником, який сприяє не тільки збереженню психічного здоров'я, але й підвищенню рівня задоволення життям, що робить її важливою частиною загальної стратегії підвищення якості життя зрілої особистості.

ВИСНОВКИ

Дослідження чинників, що впливають на якість життя особистості, є актуальним і важливим завданням в сучасній психології. У цій роботі було проаналізовано різноманітні аспекти, які впливають на сприйняття та оцінку життя кожною окремою особою.

Чинники, які впливають на якість життя особистості, є різноманітними і включають в себе фізичне та емоційне благополуччя, соціальні відносини, рівень освіти та розвитку, матеріальний статус, самореалізацію та інші аспекти.

Отже, підбиваючи підсумок, можна зробити наступні висновки:

- Якість життя описується як комплексна оцінка, що враховує сприйняття індивідом своєї життєвої ситуації, враховуючи фізичне, психічне та соціальне благополуччя, а також рівень задоволення життям та інші психологічні аспекти комфорту. Це поняття обговорює різноманітні аспекти життя, такі як умови праці та відпочинку, соціальна підтримка, житлові умови, природно-кліматичні умови і так далі, які впливають на загальне самопочуття та задоволення від життя
- Оцінка якості життя включає процес визначення та оцінювання рівня задоволення та благополуччя особистості у різних аспектах її життя. Цей процес охоплює оцінку фізичного та психічного здоров'я, соціальної взаємодії, економічного стану, якість оточуючого середовища та інших факторів, що впливають на загальний стан та задоволеність особистості.

Згідно з результатами дослідження, представленими на графіку, психологічна стійкість є важливим чинником, що безпосередньо впливає на якість життя зрілої особистості. Виявлено, що особистості з високим рівнем психологічної стійкості мають значно вищий рівень задоволеності своїм життям у порівнянні з тими, хто демонструє низьку або середню психологічну стійкість.

Аналіз показав, що психологічна стійкість сприяє адаптації до життєвих труднощів і змін, що, в свою чергу, підвищує загальний рівень благополуччя і задоволеності життям. Зокрема, особистості з високою психологічною стійкістю

виявляють більшу здатність до подолання стресових ситуацій і зберігають позитивне ставлення до різних аспектів життя, таких як здоров'я, робота та соціальні взаємодії.

Отже, психологічна стійкість є ключовим фактором, що впливає на формування якісного і задоволеного життя у зрілому віці. Для подальшого розвитку цієї теми важливо акцентувати увагу на підтримці і розвитку психологічної стійкості у зрілих осіб, що дозволить покращити їх загальний стан і якість життя.

Список використаних джерел

1. Варій М. Й. Психологія : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 288 с.
2. Вікова та педагогічна психологія : навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Вид. 2-ге, допов. Київ : Каравела, 2008. 400 с.
3. Вимірювання якості життя в Україні: аналіт. доповідь / Лібанова Е. М., Гладун О. М., Лісогор Л. С. та ін. Київ, 2013. 48 с.
4. Вольська О. М. Шляхи забезпечення зростання рівня якості життя населення країни. *Економіка будівництва і міського господарства*. 2011. Т. 7, № 2. С. 73-79.
5. Гелбрейт Д. К. Суспільство блага. Пора гуманності. Київ : Скарби, 2003. 160 с.
6. Гордей О. Д. Система чинників і фінансові показники вимірювання рівня життя населення. *Підприємництво, господарство і право*. 2009. № 10. С. 222–225.
7. Готич В. О. Resiliens, hardiness, психологічна стійкість, життестійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ ім. В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(73), № 3. С. 7–12.
8. 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>
9. Ковтун Н. В., Романюк І. П. Міжнародний досвід оцінювання якості життя населення і можливості його використання в Україні. *Вісник Київського нац. ун-ту ім. Тараса Шевченка. Сер.: Економіка*. 2013. № 134. С. 32-37.
10. Комаренко О. А. Критерії та методології оцінки рівня і якості життя населення. *Вісник економіки транспорту і промисловості*. 2018. № 62. С. 368–377.
11. Мандрикіна А. С. Якість життя населення в контексті соціально-економічного розвитку країни. *Державне будівництво*. 2013. № 2.
12. Мельниченко О. А. Підвищення рівня та якості життя населення. Харків : Магістр, 2010. 260 с.

13. Мельничук Д. П. Людський капітал: пріоритети модернізації суспільства у контексті поліпшення якості життя населення. Житомир : Полісся, 2015. 564 с.
14. Наумова М. А. Огляд сучасних методичних засад вимірювання якості життя. *Економіка і організація управління*. 2016. № 3(23). С. 252–261.
15. Панасюк Н. С. Психологічна стійкість як один із чинників якості життя особистості. *Світ наукових досліджень* : матеріали Міжнар. мультидисциплінарної наук. інтернет-конф. (м. Тернопіль, Україна ; м. Ополе, Польща, 19-20 вересня 2024 р.) / за ред.: О. Патряк та ін.; ГО “Наукова спільнота”. Оролу : WSZIA ; Тернопіль : Шпак В.Б., 2024. Вип. 33. С. 103–104.
16. Панасюк Н. С. Психологічна стійкість як один із чинників якості життя особистості. *Вісімдесят дев’яті економіко-правові дискусії. Серія: Соціальні та гуманітарні науки* : матеріали Міжнар. мультидисциплінарної наук. інтернет-конф. (м. Львів, Україна ; м. Ополе, Польща, 24-25 вересня 2024 р.) / редкол.: О. Патряк та ін., ГО “Наукова спільнота”. Оролу : WSZIA ; Львів : Шпак В. Б., 2024. С. 83–85.
17. Панасюк Н. С. Дослідження психологічної стійкості як чинника якості життя у ранньому дорослому віці. *Студентські наукові читання – 2024* : матеріали І туру Всеукр. конкурсу студ. наукових робіт на базі НІІ менеджменту, бізнесу і права (12 груд. 2024 р.). Житомир : Поліський нац. університет, 2024.
18. Пономаренко В. С., Кизим М. О., Узунов Ф. В. Рівень і якість життя населення України : монографія. Харків : Видав. Дім „ІНЖЕК”, 2003. 226 с.
19. Попова Ю. М. Компоненти рівня та якості життя населення міста в умовах сталого розвитку. *Економіка і регіон*. 2013. № 1. С. 97–104.
20. Проніна І. І. Аналіз рівня життя населення України. *Регіональні аспекти розвитку і розміщення продуктивних сил України* : зб. наук. пр. Тернопіль, 2003. Вип. 2. С. 303–307.
21. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія / Л. З. Сердюк та ін. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с. URL: http://lib.iitta.gov.ua/712878/1_2018.pdf.

22. Рівень і якість життя населення : монографія / під заг. ред. Є. П. Кушнарьова. Харків : Видав. Дім „ИНЖЕК”, 2004. 272с.
23. Сітнікова Н. П. Міжнародний досвід та підходи до вимірювання суспільного прогресу та якості життя як інструменту стратегічного планування. *Формування ринкових відносин в Україні*. 2012. № 10. С. 191-198.
24. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
25. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження : монографія / за ред. О. М. Гомонюк. Хмельницький : Цюпак А.А., 2021. 460 с.
26. Теслю Р. Умови та чинники якості життя населення. *Вісник Львів. ун-ту. Серія географічна*. 2004. Вип. 34. С. 286–291.
27. Чабан О. С. Якість життя пацієнта з позицій медичної психології. *Мистецтво лікування*. 2008. № 5(51). С. 40–43.
28. Чиханцова О. А. Якість життя як фактор розвитку життєстійкості особистості. URL:
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/722838/2/%D0%AF%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf>
29. Швалб Ю. М. Еколого-психологічні чинники якості життя в умовах розвитку сучасного суспільства : монографія. Кіровоград : Емекс–ЛТД, 2013. 208 с.
30. Швалб Ю. М. Эколого-психологические измерения образа жизни. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. 2005. Вип. 5. С. 294-301.
31. Якість життя населення регіону: аналіз, прогнозування, соціальна політика : кол. монографія / за ред. В. Г. Никифорова. Одеса : Одеський нац. екон. ун-т, 2012. 316 с.
32. Ярчук А. В. Сутність поняття якості життя населення. *Економіка і організація управління*. 2016. № 3(23). С. 430–439.
33. Deci Edward L., Richard M. Ryan. Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*. 2008. Vol. 9, no. 1. P. 1-11.

34. Psychological Assessment: The Measurement of Subjective Well-Being / Diener Ed. et al. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 34-43.
35. Ryff Carol D., Corey Lee M. Keyes. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, no. 4. P. 719-727.
36. Seligman Martin E. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York : Simon and Schuster, 2002.
37. Stappen L. Happiness and Quality Of Life. An empirical study for the EU-25 : MSc Thesis. Wageningen, Netherlands : Wageningen University, 2012. 51 p. URL: <https://edepot.wur.nl/215820>
38. Veenhoven R. Quality-of-life and happiness: not quite the same. *Salute e qualità della vita* / Centro Scientifico Editore. Italia, 2001. P. 67-95.
39. Veenhoven Ruut. Healthy Happiness: Effects of Happiness on Physical Health and the Consequences for Preventive Health Care. *Journal of Happiness Studies*. 2000. Vol. 1, no. 4. P. 443-463.
40. Kagan J. Quality of Life. 2017. URL: <https://www.investopedia.com/terms/q/quality-of-life.asp>