

<https://doi.org/10.31108/7.2025.7>

**Galina CHAIKA**

*PhD in Psychological Science*

*G.S. Kostyuk Institute of Psychology, National Academy of Educational Sciences  
(Kyiv, Ukraine)*

## **SATISFACTION WITH QUALITY OF LIFE AND PERSONAL RESOURCES**

**Abstract.** These theses consider the concept of "happiness" as satisfaction with the quality of life. We compared Ukrainians' satisfaction with their quality of life before the large-scale war and at the second year of the war. We found that during the war, almost all components of satisfaction with the quality of life decreased at statistically significant levels. We cannot control such external circumstances of life as the war. However, we can change our attitude to the circumstances of our own life in order to find the strength not to give up, to counteract psychosomatic diseases, to maintain optimism and hope for the best. This leads us to consider personal resources, in which we see the prospects for our further research.

**Keywords:** quality of life, satisfaction with life quality, personal resources

**Галина ЧАЙКА**

*кандидат психологічних наук*

*Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України (Київ, Україна)*

## **ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЯКІСТЮ ЖИТТЯ Й ОСОБИСТІСНІ РЕСУРСИ**

Поняття «щастя» дуже широке й існують різноманітні пояснення того, що є щастя, які залежать від галузі досліджень, напрямку дослідження, інтересів науковця тощо. У цих тезах ми розглянемо концепт «щастя» як задоволеність якістю життям. Задоволеність якістю життям широко вивчається в соціології, а останніми часами на цей конструкт звернули увагу і психологи у зв'язку із дослідженнями психологічного благополуччя і психічного здоров'я, особливо у салютогенному підході до вивчення психічного здоров'я.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає якість життя таким чином: «Якість життя — це сприйняття людиною своєї позиції у житті, у контексті культури і системи цінностей, в яких вона живе, а також у зв'язку з її цілями, очікуваннями, стандартами і переживаннями» [5]. Тобто якість життя - це соціально-психологічний феномен, який виявляється у задоволеності людиною різними сферами свого життя.

Основними компонентами задоволеності якістю життя можна назвати:

1. Емоційне благополуччя, що виражається у переживанні радості, відчутті оптимізму, надії на майбутнє та позитивному ставленні до життя; переважанням позитивних емоцій над негативними.
2. Задоволеність різними об'єктивно-соціальними сферами життя: позитивна оцінка власного здоров'я, фінансового стану, роботи, освіти, стосунків з іншими людьми, рівня тощо.
3. Усвідомленість та прийняття себе: якщо людина приймає свої сильні та слабкі сторони, відчуває внутрішню гармонію і цілісність, поширює це відчуття на власне життя в цілому.
4. Наявність цілей і сенсу життя: у людей, які мають ясні цілі та бачення свого майбутнього, рівень задоволеності життям зазвичай вищий, оскільки вони відчувають значущість своєї діяльності, своїх зусиль [1].

Для вивчення задоволеності якістю життя була взята відповідна методика "Вивчення якості життя особистості" О.Чиханцової [4]. Оскільки якість життя є багатокомпонентним явищем, залежним як від об'єктивних факторів (задоволення людських потреб та інтересів у соціально-економічних умовах життя), так і від різноманітних суб'єктивних факторів (психологічних, соціальних, соціокультурних та інших), методика включає задоволеність аспектами життя, які залежать як від зовнішніх (соціальних), так і внутрішніх (психологічних) чинників, а саме: задоволеність сімейним життям; задоволеність навчанням / професійною діяльністю; задоволеність людини собою; задоволеність освітою; задоволеність якістю навколишнього середовища; задоволеність станом власного здоров'я; задоволеність політико-економічним станом країни; задоволеність рівнем власного фінансового забезпечення; задоволеність рівнем власної безпеки; задоволеність якістю спілкування з друзями, близькими та сім'єю; задоволеність якістю життя у цілому.

Нами були порівняна задоволеність якістю життя в українців до початку широкомасштабної війни та на другому році війни. Отримані такі результати: на статистично значимому рівні не змінилась задоволеність рівнем своєї освіти та професійною діяльністю; це розумілося нами як факт, що професія була вибрана й отримана здебільшого ще до війни і війна не сильно вплинула на цей факт. Також не змінилась задоволеність якістю навколишнього середовища і політико-економічним станом в Україні, проте ці показники були низьким ще до початку війни; особливо це стосувалося політико-економічного стану, який в середньому описувався як низький; тобто цім оцінкам вже нікуди знижуватися. Задоволеність рівнем безпеки знизилася найсильніше, що очевидно у країні, де ніхто не може відчувати, що їх життя захищене від ворожих дій, ані на фронті, ані в тилу. Задоволеність собою знизилася через підвищення невизначеності життєвої ситуації, появу відчуття неможливості впливати на події власного життя в умовах війни. Зниження задоволеності спілкуванням з друзями, близькими

та сім'єю відображає розрив родинних та дружніх зав'язків через війну, вимушене переміщення появу як в середині України, так і за кордон. Задоволеність станом свого здоров'я також суттєво знизилася, що вказує на розвиток пост-травматичних психологічних розладів як гострого, так і хронічного видів. Все це порозводить до закономірного зниження рівня якості життя у цілому.

Виникає закономірне питання: що можна зробити у такому випадку? Ми не можемо вплинути на такі зовнішні обставини життя як військові дії, смерті чи поранення рідних та близьких, постійні обстріли тилових міст, пошкодження інфраструктури, і як наслідок відключення електрики, води, теплопостачання тощо. Проте можна змінити ставлення до обставин власного життя, щоб віднайти сили не опустити руки, протидіяти розвитку психосоматичних хвороб, зберегти оптимізм і надію на краще. Саме тут ми маємо звернутися до поняття особистісних ресурсів. Е. Фромм, який сам пережив війну, включав до особистісних ресурсів те, що допомагає людині зберігати душевну рівновагу за складних життєвих обставин, а саме [цит. за 3]: надію, як активне сподівання на найкраще та готовність до зустрічі з новим; раціональну віру, як переконаність в наявності особистих можливостей, у тім числі, здатності пережити і подолати складну життєву ситуацію; мужність, як здатність чинити опір спробам зовнішнього світу зруйнувати надію та віру. Існують й інші визначення особистісних ресурсів, як і різні списки особистісних характеристик, що складають і підтримують цей феномен. В цілому, внутрішні ресурси особистості як система взаємопов'язаних характеристик, забезпечують мобілізаційну та адаптаційну функцію, сприяють мобілізації наявного психологічного потенціалу людини, що опосередковує стійкість до негативних впливів, профілактику психопатології та посттравматичне зростання [2]. Саме тому подальші наші дослідження будуть спрямовані на вивчення складових особистісних ресурсів, що підтримують задоволеність якістю різних аспектів життя людини, з метою досягнення відчуття щастя попри несприятливі зовнішні умови життя.

### Література

1. *Задоволеність життям це*. Психологічна енциклопедія. Український психологічний ХАБ <https://www.psykholoh.com/post>
2. Литвиненко О., Денчик А., Сердюк Л., Сердюк О. *Особистісні ресурси стійкості в умовах невизначеності та криз*. Психологічний часопис, 2024. № 10(2), С.27–37. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.2.2>
3. Поклад І.М. Панасенко Н.М. *Психологічна ресурсність особистості в умовах трансформації суспільства*. У кн.: Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості, 2019. с. 26-27

4. Chykhantsova, O.A. A person's quality of life and features of its measurement. *Insight: the psychological dimensions of society*. 2020. № 4. С. 11-28. DOI: 10.32999/2663-970X/2020-4-1

5. WHOQOL: *Measuring Quality of Life*. World Health Organization. <https://www.who.int/toolkits/whoqol>.