

11. Кризова психологія : [навчальний посібник / за заг. ред. проф. О.В. Тімченка]. – Х. : НУЦЗУ, КП «Міська друкарня», 2010. – 383 с.
12. Lifton R. Odson E. Living and dying. – N.Y., 1974.
13. Lindemann E. Symptomatology and management of acute grief – Amer. Journ. of psychiatry, 1944. – V. 101. – №2.
14. Yacobson G. Programs and techniques of crises intervention // American handbook of psychiatry. – N.Y. – 1974. – 825 p.

**Рецензенти:** д. психол. н. Корольчук В.М., д. психол. н. Лефтеров В.О.

## **УДК 159.09**

*Перелигіна Л.А., д.б.н., проф., начальник кафедри практичної психології НУЦЗУ*

### **ПРОБЛЕМА ЯКОСТІ ЖИТТЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

В роботі показано, що вивчення якості життя є міждисциплінарною проблемою, яка знаходиться на етапі розробки. Визначено, що якість життя - це суб'єктивна категорія й визначає оцінку ступеня задоволеності людиною свого життя. Структурні компоненти цього феномену істотно змінюються в екстремальних умовах.

*Ключові слова:* якість життя, життєдіяльність людини, екстремальні умови.

В статье показано, что изучение качества жизни является междисциплинарной проблемой, которая находится на этапе разработки. Определено, что качество жизни - это субъективная категория, определяющая оценку степени удовлетворенности человеком своей жизни. Структурные компоненты этого феномена существенным образом меняются в экстремальных условиях.

*Ключевые слова:* качество жизни, жизнедеятельность человека, экстремальные условия.

**Постановка проблеми.** У наше століття цивілізації, урбанізації й науково-технічного прогресу зустрічаються, як і раніше, люди, що зазнають надзвичайно сильні впливи зовнішнього середовища. У деяких випадках вони перебувають на грані перенесення й можуть викликати порушення адаптації. Стосовно цих впливів звичайно застосовують термін "екстремальні умови". Під останніми розуміються крайні природні умови існування, що ставлять організм на грань перенесення. Місця проживання з такими умовами прийнято називати екстремальними зонами. Останні можуть бути природними (наприклад, Заполяр'ї, Антарктида, пустелі й т.п.) і антропогенними – викликаними в результаті діяльності людини (наприклад, райони Чорнобильської АЕС, великомасштабні терористичні акти й ін.). Екстремальні зони можуть формуватися протягом тривалого часу (суттєва зміна кліматичних умов, інтенсивне забруднення навколишнього середовища відходами виробництва й т.п.) і виникати раптово, що спостерігається при природних катаклізмах або нещастях, викликаних людьми (катастрофи).

Екстремальні умови життя, а тим більш, надзвичайні ситуації, впливають на усі сфери життя людини, значно змінюють її якість життя. Тому про-

блема дослідження особливостей якості життя в екстремальних умовах є велими актуальною.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вивчення якості життя почалося в середині 60-х років ХХ сторіччя на Заході й було обумовлено інтересом до гуманітарного змісту економічного прогресу внаслідок переходу західного суспільства на більш високий щабель розвитку, а також тим фактом, що категорія «рівень життя» (Standard of Living) не відбивала повно добробуту людей (Дж. Гелбрейт, Д. Белл, У. Ростоу, Р. Арон, Ж. Фурастьє, В. Брандт, М. Абраме, Ф. Ендрьюс, О. Тоффлер та ін.). Проблема якості життя, як предмет наукових досліджень, стала актуальною в цей період і у зв'язку із соціальною кризою «суспільства споживання» в індустріально найбільш розвинених країнах. Виникла необхідність зміни домінант життєвих цінностей населення з матеріального добробуту на культурний розвиток, зміцнення здоров'я, поліпшення екологічних і інших умов життя, формування партнерських відносин між різними прошарками суспільства. Сукупність усіх цих цінностей і інтересів трактувалася як якість життя. Були запропоновані різні визначення цього поняття, розроблені деякі показники й критерії, у тому числі психологічні аспекти, що відображають, життєдіяльність людей.

**Виклад основного матеріалу.** Хоча поняття «якість життя» народилося як спроба числового вираження особливостей соціально-економічного середовища життя людей, останнім часом більш розповсюджений у дослідженні цієї проблеми став соціологічний підхід.

Трактування поняття якості життя поступово змінювалося. Спочатку вихідним пунктом якості життя були екологічні проблеми (питання охорони навколишнього середовища, здоров'я людей і відновлення міст), надалі це вираження отримало більш широку інтерпретацію, включаючи в себе весь комплекс факторів соціального життя (життєздатність суспільства в матеріальній і духовно-культурній сферах, що включають фізичне й моральне здоров'я суспільства, гуманізацію умов праці, охорону навколишнього середовища, поліпшення якості товарів і інші соціальні питання).

У закордонних дослідженнях поняття якість життя, щастя, задоволеність життям близькі за змістом. Дослідження уявлення про щастя й задоволеності життям проводяться звичайно по двом напрямкам: перше — вивчення впливу окремих факторів - роботи, навчання, сімейних відносин; другий напрямок - дослідження впливу рис особистості на рівень задоволеності. Порівняльний аналіз показує, що набагато більш високий вплив на загальну задоволеність виявляють риси особистості (наприклад, самоповага), чим об'єктивні фактори.

У рамках медичних наук можна зустріти наступне розуміння якості життя: сприйняття індивідумом його положення в житті в контексті культури й системи цінностей. У якості критеріїв оцінки якості життя вводяться наступні складові: фізичні, психологічні, рівень незалежності, життя в суспільстві, навколишнє середовище, духовність.

Так, наприклад, Дж. Джонсен зі співавторами відзначають, що термін «якість життя» повинен використовуватися в тих випадках, коли є об'єктивні критерії для визначення цієї якості, що не просто, тому що в еволюції воно меншою мірою ґрунтується на фактах, ніж на перевагах. Вони підкреслюють,

що якість життя - це суб'єктивне задоволення, що виражається або випробовуване індивідуумом у фізичних, ментальних і соціальних ситуаціях, навіть при наявності якихось дефіцитів.

Ці автори включають у дане поняття також об'єктивні досягнення й уміння, які високо цінуються в суспільстві: інтелектуальні здатності, фізичні можливості, емоційну стабільність, артистичні й технічні вміння, а також здатність формувати соціальні відносини й одержувати від цього задоволення; сюди ж вони включають суб'єктивну оцінку стороннього спостерігача (експерта) з позицій його власного досвіду соціального життя. Низька якість життя, отже, має місце при важкому дефіциті фізичного, розумового здоров'я й соціальних відносин. Виходячи із цього, неважко помітити, що розуміння «якості життя» неоднозначно. Деякі дослідники визначають його як здатність індивідуума функціонувати в суспільстві відповідно до свого положення й одержувати задоволення від життя. Інші під якістю життя мають на увазі оцінку сукупності умов фізичного, розумового, соціального добробуту індивіда так, як це сприймається окремою людиною (Л. Леви, А. Андерсон).

Більшість же авторів схильні визначати якість життя з позиції системно-комплексного або інтегративного підходу. Так, на думку А. Субетто [5], якість життя - велике і ємне поняття, що персоніфікує собою синтез матеріальних і духовно-творчих сторін життя. Уже із цього розуміння якості життя слід, що воно не зводиться до матеріального рівня, до того, скільки ми з'їдаємо хліба, м'яса, молока, яєць, скільки купуємо одягу й взуття, скільки в нас в особистому споживанні автомобілів, комп'ютерів, магнітофонів і т.п. Якість життя - це система єдності духовних, інтелектуальних, матеріальних, соціокультурних, екологічних і демографічних компонентів життя. У ньому містяться і індивідуальні, і суспільні (соціальні) якості життя, розкривається різноманітність потреб людини, її потенціал до всебічного, гармонічного, творчого розвитку.

Подібний підхід наголошується й у роботах В. Хащенко й А. Баранової [1; 6]. Автори відзначають, що якість життя - складний феномен, який охоплює соціальний й індивідуальний добробут. Він виходить за рамки традиційного уявлення про матеріальний добробут, «життєвий рівень» і включає філософські, культурні й психологічні компоненти, які важко подаються кількісному визначенню.

Деякі автори, незважаючи на операційний підхід до розгляду якості життя, визначають його з позицій інтегрального показника життєдіяльності людей, який містить у собі як об'єктивні, так і суб'єктивні показники. Об'єктивні показники характеризують рівень життєдіяльності конкретної людини, а суб'єктивні показники - ступінь задоволення його потреб і ціннісних структур різного рівня [2].

Донедавна психологічний зміст якості життя зводився до суб'єктивних оцінок задоволеності життям і емоційним переживанням її різних сторін.

*Суб'єктивний підхід* до вивчення якості життя пов'язаний з тим, що вивчаються потреби й інтереси конкретних людей, які завжди індивідуальні й відображаються в суб'єктивних уявленнях індивідів, їх особистих думках і оцінках.

Концепції якості життя в рамках суб'єктивного підходу, на думку В. Хашенко [6], побудовані на твердженні, що дійсне значення якості життя відбите в суб'єктивних відчуттях індивідів, які формуються на основі життєвого досвіду індивіда, його емоційного стану, рівня інтелектуального розвитку і т.д. Тому необхідно враховувати специфіку переживань кожною окремою людиною ступеня задоволеності процесом і результатом його життя, а також особливостей психологічного стану людей, їх самопочуття й т.п. Даний напрямок пов'язаний з вивченням загальної задоволеності життям, відчуттям щастя, основних факторів і детермінант, які визначають задоволеність життям людини в сучасних умовах; ієрархії структури компонентів якості життя й основних показників даного феномена; особливостей духовного й культурного життя людей; соціально-психологічних факторів життєдіяльності особистості в умовах змін; соціально-психологічних особливостей людини, її ціннісних орієнтації, норм поведінки, внутрішньо особистісних конфліктів і т.д. Суб'єктивний підхід не обмежується вивченням ступеня задоволеності людини. Його прихильники справедливо вважають, що якість життя визначається й іншими критеріями, що відносяться до соціальної, духовної, культурної, психологічної й моральної сторін життя в цілому. Вони уявляють собі якість життя як сукупність переважно духовних потреб, моральних цінностей людей. Наприкінці ХХ сторіччя суб'єктивний підхід до вивчення категорії якості життя, одержав розвиток у соціологічній науці, а потім і в психологічній.

Збільшена увага дослідників до проблеми якості життя виразилося в збільшенні публікацій і наукових видань. Так, з 1974 року видається міжнародний журнал «Social Indicators Research», присвячений вимірюванню якості життя, виходять десятки монографій, проводяться міжнародні симпозиуми й конференції. З 1970 року в країнах Європи реалізується програма по вимірюванню якості життя, регулярно проводяться міжнародні порівняльні дослідження (наприклад: «Quality of Life Survey», «Welfare Survey», «Comprehensive Survey» та ін.). Якість життя визнана міжнародним співтовариством одним з головних показників, що характеризують розвиток країн і народів. Щорічно ЮНЕСКО вибудовує рейтинг країн саме по цьому комплексному показнику.

Критерії якості життя значною мірою «перетинаються» з індексом розвитку людського потенціалу (ІРЛП), яким користується ООН з початку 90-х років і який ураховує цілий ряд істотних економічних, культурних, демографічних показників розвитку країни. Спочатку ІРЛП розраховувався фахівцями ООН на основі трьох показників: довголіття, досягнутого рівня освіти й рівня життя, але в такому виді він не давав досить повної уяви про рівень розвитку людського потенціалу. Для одержання більш повної картини розвитку людського потенціалу в будь-якій країні його необхідно доповнювати - іншими важливими показниками, що й було представлено, наприклад, у доповіді ООН за 1998 рік, де перелік показників включав уже 16 комплексних і близько 150 одиничних показників. Серед комплексних показників можна виділити: освіту, зайнятість, безробіття, доступ до інформації й комунікаціям, політичне життя, соціальний стрес і соціальні зміни, диспропорцію між військовими витратами й використанням ресурсів, темпи росту урбанізації, демографічні тенденції, споживання енергії, погіршення якості навколишнього

середовища, динаміку економічних показників, рівень екстремальності умов життєдіяльності та т.д.

Основна відмінність категорій якості життя й ІРЛП полягає в тому, що якість життя враховує суб'єктивні оцінки самого населення, тоді як ІРЛП цього не припускає.

Вітчизняні вчені стали займатися дослідженням якості життя з початку 70-х років ХХ сторіччя. Різні аспекти ролі цієї категорії в системі суспільних наук проаналізовані в роботах І. Бестужева, Г. Батигіна, Л. Лук'янової, Н. Михайлова, Н. Попова, Л. Хахуліной, В. Янтарева та ін.

У радянській науці якість життя визнавалася соціологічною категорією, і це суттєво збіднювало дане поняття й обмежувало сферу його застосування й дослідження. У якість життя в дійсності входять практично всі елементи життєдіяльності окремих індивідів, соціальних груп, суспільства в цілому.

Починаючи з 2001 року якість життя стала найчастіше розглядатися як узагальнена властивість відповідності всіх елементів і процесів життя потребам, цінностям, настановам і цілям носія життя (індивіда або певного співтовариства людей), що проявляється в його переживаннях, оцінках, у поведінці (учинках) і в його станах [3].

Характеризуючи сутність якості життя як наукової категорії, В. Хащенко й А. Баранова [1; 6] виділили ряд її особливостей.

По-перше, якість життя надзвичайно широке, багатоаспектне, багатогранне поняття, незрівнянно більш широке, ніж «рівень життя». Ця категорія далеко виходить за межі економіки й соціології й охоплює всі сфери суспільства, тому що вони все містять у собі життя людей і її якість. Відповідно, це предмет уваги всіх, хто вивчає життя людини.

По-друге, якість життя має дві сторони: об'єктивну й суб'єктивну. Критерієм об'єктивної оцінки служать наукові нормативи потреб і інтересів людей, стосовно яких можна судити про ступінь задоволення цих потреб і інтересів. З іншого боку, потреби й інтереси людей індивідуальні й ступінь їх задоволення можуть оцінити тільки самі суб'єкти. Вони не фіксуються якими-небудь статистичними величинами й практично існують лише у свідомості людей, і, відповідно, у їхніх особистих думках і оцінках.

По-третє, якість життя не є категорією, відділеною від інших категорій (спосіб життя, рівень життя, стиль життя, добробут, навколишнє середовище та ін.), але поєднує багато з них, включає їх у себе в якісному аспекті.

Ядром і критеріальною основою якості життя, як вважає Г. Зараковський [3], є сукупність потреб, цінностей, установок і цілей. Базовими потребами, природно, є потреби біологічні, що визначають фізіологічну основу життя. А все інше в названому ядрі - психологічні фактори. Крім цієї групи психологічних факторів у визначенні якості життя в явному виді присутня і інша група факторів - усі перераховані вище прояви життєдіяльності за винятком фізіологічного компонента функціональних і інших станів носія життя.

Досить очевидним є психологічний зміст елементів і процесів життя. Елементи життя містять у собі самого носія життя, середовище й інструменти. Носій життя - індивід являє собою «сплав» біологічного об'єкта й суб'єкта.

Властивості суб'єкта - психологічні. Значною мірою це відноситься й до співтовариства людей, що утворюють колективний суб'єкт. Середовище складається із середовища природнього, антропогенного (штучного) і соціального. Останнє - в основі суть психологічний фактор, а інші види середовища певним чином впливають на психіку.

Інструментами стосовно життєдіяльності є використовувані людьми природні ресурси, матеріальні «підсилювачі» психомоторної й інтелектуальної діяльності людей (інструменти в буквальному значенні, машини, технології), інформаційні засоби. До психологічних факторів тут відносяться, насамперед, інформаційні засоби, а, крім того, ті характеристики будь-яких інструментів, які визначають їхнє узгодження із психологічними й психофізіологічними можливостями людини.

У ряді робіт, присвячених якості життя, говориться про якість населення і якість людини. Якість життя населення у своїй основі визначається життєвим потенціалом суспільства, соціальних груп, що входять у нього, окремих громадян і відповідністю характеристик процесів, засобів, умов і результатів їх життєдіяльності, соціально виражені в концептуальних установах і програмах дій владних структур, повинні забезпечувати поетапне просування суспільства до генеральної мети - забезпеченню високої якості життя.

Генеральна мета державного регулювання якості життя населення України впливає з положення Конституції України: «Людина, її життя і здоров'я, честь і гідність, недоторканність і безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю. Права і свободи людини та їх гарантії визначають зміст і спрямованість діяльності держави. Держава відповідає перед людиною за свою діяльність. Схвалення і забезпечення прав і свобода людини є головним обов'язком держави.» [4]. Фактично це означає, що перспективною метою розвитку нашого суспільства є досягнення високої якості життя особистості, як окремого громадянина, соціальних груп і суспільства в цілому.

На наш погляд якість життя базується на двох соціальних конструктах:

1. Висока якість життя особистості як окремого громадянина - це, коли в нього: є високий життєвий потенціал (міцне здоров'я, почуття самоефективності, прагнення до активного осмисленого життя, наявність певних здатностей, гарна освіта); сформована система особистісно-значущих, соціально позитивних смисложиттєвих орієнтацій, цінностей, інтересів, цілей і стилів поведінки; задоволені первинні (базові) фізіологічні й психологічні потреби; пріоритетними є вторинні потреби - потреби росту (самоактуалізації й самореалізації в відповідності зі своїми схильностями й життєвими планами) і є умови для реалізації цих потреб; здійснюється осмислена життєдіяльність із етапними й кінцевими досягненнями; переважають позитивні емоції й почуття.

2. Висока якість життя суспільства - це, коли є високий життєвий потенціал суспільства, тобто, абсолютна більшість громадян ідентифікують себе із суспільством. Проявляється якість життя в суб'єктивній задоволеності людей самими собою й своїм життям, а також в об'єктивних характеристиках, властивих людському життю як біологічному, психічному (духовному) і соціальному явищу.

В основі життєдіяльності людей лежать різні групи потреб, цінностей і цілей, що суттєво відрізняються по їхній ролі в житті окремої людини й су-

пільства. Одні потреби, інтереси, цінності лежать в основі задоволеності людей базовими умовами життя (потреба в харчуванні, житлі, екологічно чистому середовищі, спілкуванні, приналежності до певної соціальної групи, безпеки у всіх відносинах). Інші потреби, інтереси, цінності й цілі лежать в основі цілеспрямованої активності людини, її духовному житті. Тому державне регулювання якості життя повинне мати різні спрямованості: по-перше, на формування у громадян такого менталітету, який включає значущі індивідуально-значимі соціально-позитивні потреби, цінності й цілі, а також стереотипи поведінки, властиві громадянському суспільству; по-друге, на створення об'єктивних умов, що забезпечують підвищення життєвого потенціалу й задоволеності життям усіх верств населення; по-третє, на формування й активацію «людського капіталу» з метою вдосконалювання й прискорення соціально-економічних процесів.

Таким чином, поліпшення якості життя населення - це не тільки ціль державного регулювання, але й основна соціальна технологія - «важіль» підвищення ефективності підприємницької, трудової, суспільно-політичної й інших видів індивідуально й соціально позитивної діяльності населення країни.

Завдання й пріоритети державного регулювання якості життя визначаються тими цілями, які ставить перед собою суспільство з урахуванням конкретних умов, виходячи з фактичного стану якості життя населення України в цей час. Пріоритетні цілі суспільства – це безпека у всіх відносинах, відповідність життєдіяльності описаним вище критеріям високої якості життя окремого громадянина, задоволені базові потреби всіх членів суспільства на рівні не нижче мінімального соціального стандарту, тобто, ліквідація бідності.

Але досягнути визначені цілі суспільства досить важко в екстремальних умовах життєдіяльності людини, в яких значно змінюється фізичний, соціальний й психічний статус людини. При цьому слід мати на увазі, що якість життя не просто корелює з фізичним, соціальним і психічним статусом, а може перебувати навіть у протизв'язі із негативним психічним станом, хворобою, компенсаторними можливостями, стратегією боротьби.

Якщо розглядати поняття якості життя в контексті екстремальної практики, то його можна прийняти як конститутивний елемент «щастя». Чисто суб'єктивні критерії благополуччя при цьому заміняють собою результати об'єктивного виміру фізичних, психічних і соціальних витрат. Очевидним є те, що якість життя може визначатися як суб'єктивними, так і об'єктивними параметрами: людини може фізично, психічно й соціально адекватно функціонувати, але при цьому почувати себе погано, відчувати себе нещасною, і навпаки. У деяких випадках суб'єктивну оцінку людиною наслідків надзвичайної ситуації можна представити як або позитивний, або негативний результат надзвичайної ситуації.

Висновки. За минулий час вивчення якості життя перетворилося у міждисциплінарний науковий напрямок, який вивчає природно-соціально-психологічні умови людського існування.

У цей час існує багато різноманітних конструкцій якості життя. Західними вченими робляться спроби аналізу об'єктивних соціально-економічних, політичних, культурних, екологічних умов існування особистості, існують

численні комбінації об'єктивних і суб'єктивних характеристик і оцінки їх особистістю.

Таким чином, з одного боку, якість життя є соціально-економічним явищем, об'єктивним процесом, розвиток якого не може бути змінено свідомими вольовими діями. З іншого боку, якість життя може проявлятися через суб'єктивне, оцінне відношення особистості до її власної життєдіяльності, в тому числі і в екстремальних умовах.

Напрямок подальших досліджень. Надалі нами буде зроблена спроба теоретичного аналізу та практичного дослідження впливу зовнішніх і внутрішніх факторів екстремальних умов життєдіяльності на якість життя людини безпосередньо в екстремальних умовах діяльності.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Баранова А. В., Хащенко В. А. Восприятие и оценка качества жизни // Экономическая психология : современные проблемы и перспектива развития / Материалы ежегодной Всероссийской научно-практической конференции. – СПб. : Издательство СПбГУ экономики и финансов, 2002. – С. 36–39.

2. Головина Г. М. Удовлетворенность жизнью и стили поведения // Материалы Всероссийского съезда Российского психологического общества. – СПб. : Российское психологическое общество, 2003. – С. 45–49.

3. Зараковский Г. М. Социально-личностное благополучие-деятельностный компонент структуры качества жизни / Г. М. Зараковский // Качество жизни и российское предпринимательство. Труды ВНИИТЭ, серия «Качество жизни», вып. 1. – М. : ВНИИТЭ, 2002. – С. 23–34.

4. Конституція України // Відомості Верховної Ради України (ВВР) – 1996. – № 30. – ст. 3.

5. Субетто А. И. Качество жизни : грани проблемы. – СПб. : Питер, 2004. – 169 с.

6. Хащенко В. А. Социально-психологический подход к анализу экономического самосознания личности / В. А. Хащенко // Фундаментальные проблемы современной психологии. Материалы 111 съезда Российского психологического общества. – СПб. : Питер, 2003. – С. 164–168.

**УДК 159.922.7**

*Побідаш А.Ю., начальник відділення впровадження психотренінгових технологій науково-дослідної лабораторії екстремальної та кризової психології НУЦЗУ*

### **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ПІРАТІВ НА ПОЛОНЕНИХ МОРЯКІВ**

У статті наведено аналіз різних методів психологічного впливу піратів на психіку полонених моряків.

*Ключові слова:* піратський полон, психологічний вплив.