

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ

THEORETICAL ANALYSIS OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS AND THE FORMATION OF LIFE RESILIENC

УДК 159.6

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.60>

Нерубаська А.О.

д.філос.н.,
доцент кафедри загальнонаукових,
соціальних та поведінкових дисциплін
Одеський інститут
ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія
управління персоналом»»

Говорун Т.В.

д.психол.н.,
професор кафедри
загальнонаукових, соціальних
та поведінкових дисциплін
Одеський інститут
ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія
управління персоналом»»

Нестеренко А.С.

д.юрид.н., професор
кафедри права,
Львівський інститут
ПрАТ «Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна академія
управління персоналом»»

Актуальність теми. З'ясування того, завдяки яким соціально-психологічним чинникам людина долає важкі життєві ситуації, важливо як для фахівців, людей допомагаючих професій (соціологів, психологів) та людей, в яких робота пов'язана з людьми, людськими відносинами, наприклад, у сфері обслуговування, так і для людей, які працюють з дітьми (вихователі, вчителі). У побуті це дозволить будь-якій людині краще розуміти й відчувати себе та оточуючих, свою несвідому поведінку, почуття та спонтанні реакції у стресових обставинах.

Разом із тим професійна діяльність сучасної людини супроводжується постійним зниженням частки фізичної праці і збільшенням розумових і психічних навантажень. Треба зазна-

В статті надано теоретичний аналіз визначення соціально-психологічних чинників, які допомагають людині долати складні життєві ситуації. Це є важливим як для фахівців допомагаючих професій (соціологів, психологів), так і для тих, чия діяльність пов'язана з роботою з людьми та взаєминами, наприклад, у сфері обслуговування. Такі дослідження також актуальні для педагогів та вихователів, які працюють із дітьми. Показано, що у повсякденному житті таке розуміння сприяє кожній людині краще усвідомлювати себе, свої почуття, несвідому поведінку та спонтанні реакції у стресових ситуаціях. При цьому професійна діяльність сучасної людини характеризується зменшенням частки фізичної праці та зростанням інтелектуальних і психологічних навантажень. Варто зазначити, що технічний прогрес, політичні та екологічні зміни змушують людину постійно адаптуватися до нових умов. У таких мінливих і стресових обставинах одні люди стають більш стійкими та витривалими, тоді як інші можуть втрачати свої ресурси й ставати вразливішими.

Мета дослідження стало теоретичний опис закономірностей соціально-ей психологічних якостей індивідів, що пов'язані з життєстійкістю.

Для досягнення поставленої мети у процесі дослідження були здійснені завдання: визначити та проаналізувати соціально-психологічні чинники, які впливають на формування життєстійкості людини на прикладі іноземних досліджень та експериментів. Об'єкт дослідження – поведінка дорослої людини в стресових ситуаціях. Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники, які сприяють життєстійкості людини. Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети використано комплекс методів наукового дослідження: теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація соціальної, психологічної, спеціальної та програмно-методичної літератури.

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічні чинники, стрес, життєстійкість.

The article provides a theoretical analysis of the identification of socio-psychological factors that help individuals overcome challenging life situations. This is significant for professionals in helping professions (sociologists, psychologists) and those whose activities involve working with people and relationships, such as in the service industry. These studies are also relevant for educators and caregivers who work with children. It is shown that in everyday life, such understanding allows individuals to better comprehend themselves, their feelings, unconscious behaviors, and spontaneous reactions in stressful circumstances.

At the same time, the professional activity of modern individuals is characterized by a decrease in physical labor and an increase in intellectual and psychological workloads. It is worth noting that technological progress, political, and environmental changes force individuals to continuously adapt to new conditions. In such dynamic and stressful circumstances, some people become more resilient and enduring, while others may lose resources and become more vulnerable.

The aim of the study is to provide a theoretical description of the patterns of socio-psychological qualities of individuals associated with resilience. To achieve this goal, the study addressed the following tasks: identifying and analyzing socio-psychological factors influencing the development of individual resilience, based on foreign research and experiments. Object of the study: the behavior of adults in stressful situations. Subject of the study: socio-psychological factors that contribute to individual resilience.

To solve the tasks and achieve the goal, a range of scientific research methods was employed: theoretical methods such as analysis, generalization, and systematization of social, psychological, specialized, and methodological literature.

Key words: adaptation, socio-psychological factors, stress, resilience.

чити, що з часом все змінюється, та технічний прогрес, політичні зміни, зміни у природних умовах спонукають людину весь час рухатися та адаптуватися до нових обставин. Такі стресові, постійно мінливі умови когось роблять більш життєстійким та витривалим, а когось слабкішим, ніж він був.

Багато фахівців у різних галузях (психології, біології, соціології, філософії та ін.) досліджували поведінкові патерни, фізіологічні реакції людини, об'єктивні та суб'єктивні характеристики сприйняття стресових та важких обставин (О.Є. Самойлов, Ю.А. Александровській, Г.О. Балл, В.О. Бодров, В.В. Клименко, О.Ф. Бондаренко, Н.Є. Водоп'янова, М.С. Корольчук, Л.М. Аболін, В.М. Крайнюк,

І.Г. Малкіна-Пих, Р. Лазарус, О.В. Тімченко, О.М. Лактіонов, Г.В. Ложкін, А.Г. Маклаков, О.Р. Малхазов, О.П. Саннікова, Н.В. Тарабріна, С. Фолкман та ін.). Треба зазначити, що дослідження чинників, які впливають на оволодіння стресовою ситуацією, саме як адаптивної поведінки людини та її психологічної зрілості – відносно новий напрям у психології, який знаходиться на межі психології особистості, вікової психології, дитячої психології розвитку, соціальної та клінічної психології та відображає сучасні тенденції інтеграції науки в міждисциплінарне знання.

Майбутня та сучасна якість людського життя не тільки в якійсь окремій країні, а й людства в цілому, залежить від можливості подолання важких життєвих ситуацій кожної окремої людини, її щастя та фізичного й ментального здоров'я.

Мета дослідження: надати теоретичний опис закономірностей соціально-ей психологічних якостей індивідів, що пов'язані з життєстійкістю.

Для досягнення поставленої мети у процесі дослідження ставилися такі основні завдання: Визначити та проаналізувати соціально-психологічні чинники, які впливають на формування життєстійкості людини на прикладі іноземних досліджень та експериментів.

Об'єкт дослідження – поведінка дорослої людини в стресових ситуаціях.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники, які сприяють життєстійкості людини.

Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети використано комплекс методів наукового дослідження:

1) теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація соціальної, психологічної, спеціальної та програмно-методичної літератури.

Матеріал роботи: теоретичні дані наукових досліджень з проблематики життєстійкості та стресостійкості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Пропонуємо зробити теоретичний аналіз соціально психологічних чинників, які сприяють формуванню у людини загальної життєстійкості.

Сьогодні ми переживаємо такі часи, що вже недостатньо успішно долати чергові життєві перешкоди. Сьогодні змушує людину бути ефективною в будь-яких умовах, навіть в екстремальних, в умовах світу, який весь час змінюється. Ефективність взаємодії зі складними життєвими ситуаціями залежить не тільки від особистих рис людини, а й від її особистої поведінки в екстремальних ситуаціях.

Соціально-психологічні умови відіграють значну роль у формуванні життєстійкості людини. Життєстійкість – це здатність людини долати труднощі та стресові ситуації, збері-

гати оптимізм і знаходити в собі ресурси для досягнення своїх цілей.

Кожна людина періодично опиняється перед проблемою: як увімкнутися у нову соціальну ситуацію та при цьому не загубити себе, свою особистісну цілісність. Ще є інший варіант такий, як усвідомлення та зміна свого «Я» під впливом нових життєвих реалій. В сучасному житті стрес відіграє значну роль, може впливати на поведінку людини її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими й у родині. Тривалі психологічні перенавантаження, які перевищують суб'єктивні можливості психіки людини, можуть призвести до порушення функціонування окремих органів та систем організму, загострити хронічні захворювання та психосоматичні розлади. У психологічному розумінні напруга може бути викликана зовнішніми чинниками, наприклад, природними, такими як холод, перегрівання чи природні катаклізми та соціальними, наприклад, нові зовнішні умови, несподівані події, нове оточення, та внутрішніми чинниками, такими як страх, внутрішньо особистісні конфлікти, суб'єктивні переживання. Тобто, стрес – це фізіологічна, психічна й емоційна реакція людини на ситуацію, причому будь-яку ситуацію, як фізичну, так і емоційну. Це індивідуальна реакція, що може відрізнятися від реакції іншої людини на одні й ті ж обставини. В її основі лежить ставлення до цієї ситуації, а також думки та почуття. Це душевний стан, який людина формує своїми власними думками. Він пов'язаний із навколишнім середовищем. Але зовнішні фактори лише запускають зовнішню дзеркальну реакцію – особисто-індивідуальну.

Одна з ключових соціально-психологічних умов, що впливає на формування життєстійкості – це соціальна підтримка. Людина, яка має близьких людей, які готові їй допомогти та підтримати у скрутну хвилину, має більше шансів упоратися зі стресом та негативними емоціями. Вона може звернутися за допомогою, отримати підтримку та пораду, що допомагає знизити рівень тривоги та занепокоєння.

«Хороші взаємини роблять нас щасливими та здоровішими. Крапка.», – заявив професор психіатрії Гарвардського університету Роберт Уолдінгер у лекції, записаній ним для TED у 2015 році. Так він підсумував головні результати проекту Harvard Study of Adult Development – найтривалішого на той момент у світі лонгітюдного дослідження, присвяченого умовам життя та розвитку. Цей проект розпочався у 1938 році з дослідження за участю 268 чоловіків – студентів Гарварда (тоді Гарвард був переважно «чоловічим») паралельно з аналогічним дослідженням підлітків із неблагополучних передмість Бостона. Дослідників цікавило все: від форми надбрівних дуг та частоти

пульсу після п'ятихвилинної пробіжки до соціальної історії батьків.

Спочатку планувалося, що проект триватиме 20–25 років, але у підсумку триває понад 80 років. У 2017 році із початкової групи було живо 19 осіб, усім їм було близько 90 років і більше. Учасники регулярно проходили психологічні обстеження, медичні огляди, сімейні інтерв'ю – пізніше до дослідження були включені дружини учасників: дослідники не просто розсилали анкети, а розмовляли з учасниками вдома, вивчали їх аналізи крові та результати сканування мозку, записували на відео, як вони обговорюють проблеми з подружжям та розмовляють з дітьми. Дослідження продовжується і зараз: тепер у проекті беруть участь діти першої групи, дослідники планують підключити третє покоління.

Вчені намагалися виявити детермінанти фізичного та психічного благополуччя, але в результаті отримали набагато більше: рік за роком відстежуючи життя учасників майже зі шкільної лави до глибокої старості, їх кар'єрні злети та падіння, шлюби та розлучення, фізичний та психічний стан, вони знайшли відповіді на запитання, що робить людей здоровими та щасливими протягом усього життя.

Дослідження показало, що це близькі стосунки: вони більші, ніж гроші чи слава, впливають на відчуття щастя. Зв'язки з близькими захищають людей від життєвих негараздів, допомагають відстрочити розумовий та фізичний занепад та визначають довге та щасливе життя більше, ніж соціальний статус, рівень IQ і навіть гени. Це відкриття виявилось справедливим щодо як випускників престижного Гарварду, так і учасників із бідних передмість. Так, рівень задоволеності людей своїми відносинами з членами сім'ї, друзями, спільнотою у віці 50 років був кращим показником перспектив фізичного здоров'я, ніж рівень холестерину.

Уолдінгер перерахував три ключові висновки дослідження про значущість соціальних зв'язків, які зрештою виявляються важливими для щастя, ніж багатство, слава чи успішна кар'єра.

1. Самотність вбиває, а зв'язки з іншими людьми корисні. Ті, хто повідомляв про міцні стосунки з сім'єю та друзями, щасливіші, здоровіші фізично і живуть довше, ніж ті, хто самотній.

2. Важлива не сама по собі кількість друзів або наявність чоловіка (партнера), а якість відносин з ними. Конфліктні шлюби, де партнери мало прив'язані один до одного, впливають на здоров'я, можливо навіть гірше, ніж розлучення.

3. Добрі стосунки захищають не лише тіло, а й мозок. У людей віком 80 років, які відчувають сильну прихильність до іншої людини,

пам'ять була кращою та зберігалася довше, ніж у тих, хто був менш міцним. При цьому хороші стосунки не обов'язково повинні бути постійно «гладкими» – деякі з літніх пар могли сваритися один з одним день у день, але доти, доки вони відчували, що справді можуть розраховувати один на одного у скрутній ситуації, ці сварки не впливали на їхнє здоров'я.

Одна з наукових праць на основі цього дослідження показала, що любов здатна навіть зменшувати страждання від фізичного болю: люди похилого віку, які живуть у щасливому шлюбі, повідомляли, що в ті дні, коли вони відчували фізичний біль, вона не погіршувала їх настрої, тоді як ті, що живуть у нещасливих шлюбах у такі дні відчували поряд із фізичним ще й емоційний біль.

1. Проект гарвардських вчених став основою для десятків академічних статей, автори яких досліджували безліч аспектів людського життя, фізичного та психічного здоров'я, успішного старіння, стійкості соціальних зв'язків та його впливу на якість життя. Професор Гарвардської медичної школи Джордж Вейллант, який приєднався до дослідження у 1966 році і очолював його з 1972 до 2004 р., також написав кілька книг, використовуючи результати багаторічних спостережень за учасниками проекту. Одна з них, *Adaptation to Life* («Адаптація до життя»), присвячена механізмам, за допомогою яких людина долає скрутні ситуації, стала практично класикою [1]. У книзі *Triumphs of Experience* («Триумф досвіду») Вейллант показав, що людська особистість постійно розвивається і зовсім не обов'язково, що ті, хто не відчуває щастя в зрілому віці, приречені на нещасливу старість і навпаки [2].

Показавши, що рівень задоволеності відносинами у середньому віці – хороший предиктор здорового старіння, дослідження також розвінчало міф у тому, що у 30 років особистість людини «застигає» і його не можна змінити. Ті, хто зазнав краху у 20–25 років, виявилися благополучними в 80, розповів Вейллант *The Harvard Gazette*. З іншого боку, зазначив він, через алкоголізм і депресії люди, які починали своє життя «зірками», до кінця перетворювалися на руїни.

Соціальна підтримка та афіліація взаємопов'язані, оскільки вони можуть забезпечити людей необхідними ресурсами та емоційною підтримкою в складних життєвих ситуаціях. Афіліація – це бажання людей бути частиною групи чи спільноти. Людина, яка відчуває себе частиною групи, має більш високий рівень соціальної підтримки, оскільки має близькі відносини з іншими людьми в групі. Афіліація може також дати відчуття приналежності, почуття значущості та підтримки з боку групи. Дослідження показують, що афіліація може зменшити рівень тривоги та депресії у людей,

особливо у періоди стресу та змін у житті. Дослідження “The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation” проведено в 1995 році авторами Марком Р. Лірі та Роєм Баумейстером. В ньому було виявлено, що людське бажання бути частиною групи та мати близькі відносини з іншими людьми – одна з основних мотивацій поведінки [3].

Люди, які мають більш високий рівень соціальної підтримки та афіліації, зазвичай більш життєстійкі та здатні долати труднощі. Однак важливо зазначити, що афіліація може мати і негативні наслідки, якщо людина опиняється в групі з негативною динамікою, наприклад, якщо група підтримує несприятливі зразки поведінки.

Інша соціально-психологічна умова, яка сприяє набуттю життєстійкості, це оптимістичний настрій. Люди, які мають оптимістичний погляд на життя і вірять у свої сили, більш схильні до пошуку рішень проблем, ніж на те, щоб жалітися та бути зануреними у свій розпач.

Результати дослідження “Optimism and Psychological Resilience: Exploring Social Support Networks” (Hodges et al., 2010) показали, що оптимізм корелює з вищим рівнем соціальної підтримки, а також з більш розвиненими соціальними мережами. Оптимістичні люди більш відкриті. Позитивні емоції пов’язані з добрим самопочуттям і, очевидно, є найкоротшим шляхом на щастя. Коли людина відчувається добре, вона відчувається впевнено.

Разом з тим, такі емоції не означають, що людина має бути щасливою завжди, у всіх життєвих ситуаціях, бо це неможливо. Однак спроби досягти позитивних емоцій значно впливають на безліч інших аспектів у житті.

Наступна соціально-психологічна умова для формування життєстійкості – вміння керувати своїми емоціями та стресом, своїм внутрішнім станом. Люди, які вміють керувати своїм станом, контролювати свої емоції та не піддаватися впливу стресу, здатні зберігати психологічну стабільність у важкі часи.

Життєстійкість являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом і включає в себе три порівняно автономні компоненти: залучення, контроль і прийняття ризику. Життєстійкість, як і оптимізм, надає особистості впевненості в собі, забезпечує почуття опори. З іншого боку, ефективно подолання стресових обставин передбачає їх адекватну оцінку, з чим виражений оптимізм може не узгоджуватися.

Досить часто люди недооцінюють стрес, але він може суттєво псувати життя. Річ у тім, що чим довше людина в стресі, тим довше мигдаліна в мозку блокує роботу всіх інших ділянок, бо тіло сфокусоване лише на виживанні.

Високий рівень стресу розтягнутий у часі, сприяє пригніченню імунної системи організму, що провокує активну стадію хронічних хвороб та схильність до бактеріальних та вірусних недугів. Коли тіло знаходиться у стані виживання протягом довгого часу, багато енергії витрачається для його підтримання, що пришвидшує процес старіння та прискорює смерть. Ці данні підтвердились в науковому відкритті ще у 1998 році в США. Тридцять тисяч дорослих людей прийняли участь в опитуванні. Їх попросили відповісти на такі питання: наскільки сильний стрес вони відчували за останній рік. Також їх запитали, чи вважають вони, що стрес шкодить їх здоров’ю.

Постійний стрес впливає на наше психічне здоров’я, а від нього досить високою мірою залежить фізичне. Наприклад, депресія збільшує ризик таких хвороб, як діабет, серцеві захворювання та інсульт. Окрім того, серед людей із психічним розладами рівень смертності від раку й серцево-судинних захворювань у п’ятеро вищий. Майже 50% випадків безсоння пов’язані з тривогою. До того ж щороку через стрес помирають приблизно 5 млн людей у всьому світі.

Вчені дослідили данні про смертність серед цих людей та зіставили раніше отриманими відповідями. Виявилось, що високий рівень стресу збільшує ризик передчасної смерті на 43%. Однак, що цікаво, це стосується тільки тих людей, які впевнені, що стрес негативно впливає на їх здоров’я. Люди, які визнали, що відчували сильні негативні переживання, но при цьому не вважали їх шкідливими, вмирали рідше, ніж ті, хто не піддавався стресу чи піддавався йому у незначній мірі.

Дослідники встановили, що людей вбиває не самі стресові умови, важкі життєві ситуації та умови, а саме переконання в їх небезпеці для здоров’я та життя. За оцінками вчених, за вісім років їх дослідження близько 182 000 американців передчасно померли через те, що в шкідливий вплив стресу. Річ йде про 20000 тисяч смертей в рік. Якщо спиратися на офіційну статистику, віра в шкідливість стресу, п’ятнадцята по розповсюдженості причина людської смертності в США, яка випереджає рак шкіри, СНІД та вбивства [4].

На початок червня 2022 року в Міністерстві охорони здоров’я Україна оголосили досить невтішну статистику – через війну психологічної підтримки потребуватимуть близько 15 млн українців. Серед них трьом-чотирьом мільйонам необхідне буде медикаментозне лікування, то ж розглянута тема дослідження, дуже актуальна. Українці зараз проживають спільну важку життєву ситуацію, крім своїх особистих труднощів.

У широкому сенсі життєстійкість є відображенням життєвої сили, яка дозволяє людині

взаємодіяти з середовищем та сприяє виникненню у неї суб'єктивного почуття жвавості та енергії, що детермінує, на думку Р. Еммонса, суб'єктивне почуття особистого благополуччя.

Як зазначає Д.А. Леонтьєв, саме життєстійкість дозволяє людині виносити непереборну тривогу, що супроводжує вибір майбутнього (невідомості), а не минулого (незмінності) у ситуації екзистенційної дилеми [5]. Автор пропонує перейти від механістичного погляду на особистість до гнучкішого, орієнтованого на можливості підходу. Розглядаються фундаментальні питання, такі як природа особистості, її розвиток, місце цінностей та сенсу у житті людини. Основну увагу приділено ідеям, пов'язаним з особистісним потенціалом та можливостями самореалізації.

Було встановлено, що чим більше впевнена в собі людина, тим, відповідно, вище її життєстійкість. Аналіз взаємозв'язку життєстійкості та комунікативних навичок виявив такі закономірності: існує позитивний взаємозв'язок між життєстійкістю та компетентною комунікацією, а також зворотні взаємозв'язки між життєстійкістю та агресивним способом комунікації, життєстійкістю та захисним способом комунікації. Це означає те, що життєстійкій людині в соціумі в ситуації комунікації притаманна компетентна поведінка і не притаманна агресивна та захисна.

Також було досліджено взаємозв'язки між життєстійкістю та саморегуляцією людини. Знайдені прямі значимі взаємозв'язки свідчать, що чим більше розвинена життєстійкість, тим вищий рівень саморегуляції, тобто людина виявляє самостійність, гнучко та адекватно реагує на зміну зовнішніх умов. Аналіз взаємозв'язків між смисловими орієнтаціями та життєстійкістю показав значні прямі кореляції – це говорить про те, що наявність життєстійкості відзначається також досить високим рівнем свідомості, результативності, емоційної насиченості життя людини.

Якщо ми дивимосся на стрес, важкі життєві ситуації як на можливість свого розвитку та на

отримання нового досвіду, то всі перепони, які спричинені навколишнім світом є чинниками загальної життєстійкості людини.

Стійкість розглядається як ключовий фактор. Це функціональна складова життєстійкості, яка підтримує стабільність системи особистості. Це системоутворюючий фактор, який задає параметри основних компонентів життєздатності. Щоб подолати несвідомі реакції тіла та психіки на стрес, важливо усвідомлювати свої особисті несвідомі процеси та механізми оборони, які можуть перешкоджати проходженню нового досвіду. Ми можемо також використовувати різні методи, такі як медитація, практика усвідомленості, психотерапія та інші, щоб розвивати свою здатність до адаптації та зміни. Необхідно вміти розпізнавати свої страхи та вміння переносити їх на нові умови, знаходити ресурси у своїх особистих та професійних дослідах, які допоможуть подолати бар'єри та рухатися вперед. Життєстійкість виявилася важливою індивідуальною змінною, що опосередковує вплив стресорів на виживання, опосередковує вплив стресорів на фізичне і психічне здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вейллант Дж. Адаптація до життя. Видання Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2009. 480 с.
2. Vaillant G. Triumphs of Experience. Harvard University Press. 2012. 448 p.
3. Baumeister R., Leary M. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychology Bulletin*/ Published by American Psychological Association. том 117. Випуск 3 June 1995, С. 497–529
4. Keller, Abiola, Litzelman K., Lauren E. Wisk, et al. Does the Perception That Stress Affects Health Matter? The Association with Health and Mortality. *Health Psychology* 31, 2011. no. 5:677-84
5. Leontiev D.A. New Reference Points for Understanding Personality in Psychology: From the Necessary Towards the Possible. Published in: *Voprosy Psikhologii* (Questions of Psychology), No. 1, 2011, pp. 3–27.