

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ДОЛАННЯ СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЙ У СКЛАДІ ІНГРУП

Коробанова О. Л., Київ

Розглянуто важливість включення до інгруп для внутрішньо переміщених осіб, яке надає їм психологічну підтримку та активізує ресурси долаючої поведінки. Через ролі, виконувані в групах, поведінка особистості узгоджена з соціумом. Зазначено, що зміна обставин проживання у складних життєвих ситуаціях веде до втрати інгруп та психологічних ролей, а також набуття нових, тому важливими чинниками долання таких ситуацій та їхніх наслідків стають рольова мобільність (гнучкість), варіативність та диференційованість.

Ключові слова: інгрупа, складні життєві ситуації, долаюча поведінка, роль, рольова мобільність (гнучкість), рольова варіативність, рольова диференційованість.

У сучасному глобалістичному світі на життєвому шляху людини трапляється багато викликів. Ситуація в Україні характеризується військовим протистоянням, економічними проблемами та реформами на зламі епох. Багато людей переживають цю ситуацію як складну або утруднену, подолання якої вимагає від них певних зусиль та активізації власних ресурсів. Звісно, добре, коли є людина або група, до яких можна звернутися по допомогу або отримати підтримку. Така підтримка, яку можна отримати у інгрупах, є важливим ресурсом долання важких, проблематичних та ускладнених ситуацій.

Інгрупами є соціальні групи, по відношенню до яких людина відчуває приналежність (ми-групи). Інгрупою вважають групу осіб, що мають сильну позитивну ідентичність з групою. З існуванням таких груп пов'язаний феномен внутрішньогрупового фаворитизму як сприяння членам власної групи та надання їм психологічної підтримки, який також проявляється у тенденції встановлювати позитивні відмінності на користь власної групи. Об'єднання в групи приналежності, опора на відчуття «я не самотній», подолання безвиході

як проектування власного майбутнього у групі однодумців часто властиве людям у складних життєвих обставинах.

Подекуди може виникати встановлення відмінностей між власною і іншою групою (групами) у вигляді міжгрупової дискримінації, яка набуває оцінного значення, що полягає, здебільшого, у завищенні оцінки своєї групи, та може проявлятися в ситуаціях соціальної взаємодії.

Не завжди вдається передбачити поведінку людей і груп, особливо, коли вони потрапляють у нові, незвичні для них умови. Ситуацію розглядають як сукупність елементів навколишнього середовища або фрагмент середовища на певному етапі життєдіяльності. Під соціальними ситуаціями мають на увазі певний природний фрагмент (сегмент) соціального життя, що визначається залученими до нього людьми, місцем дії, сутністю діяльності тощо [1]. Також до ситуації підходять як до певної сукупності відношень людини до світу, в яких людина переживає необхідність діяти певним чином (В. А. Роменець). Людина стає творцем ситуації, оскільки особистісний смисл знаходить безпосереднє вираження у особливостях поведінки в умовах небезпеки та життєвих негараздів.

Суб'єкт соціальної поведінки є реальним носієм здатності до саморегуляції власного життя, діяльності, діянь, на основі інтеріоризованих раніше еталонів та зразків поведінки, бажаного розвитку майбутніх подій, ситуацій та результатів. Соціальна поведінка узгоджується з потребами, цілями і бажаннями суб'єкта, на основі чого може створюватися рольова модель діяння у певній ситуації взаємодії. Хотілося б зауважити, що особистісно-рольове моделювання є психологічним механізмом освоєння ролей як способів дії у різноманітних ситуаціях.

Термін «моделювання» розуміється як створення певного фрагмента соціальної реальності або концептуально-теоретичного утворення. Досить часто може використовуватися інтуїтивне моделювання, зокрема, життєвий досвід людини можна розглядати як інтуїтивну модель міжособистісних взаємин.

Рольове моделювання, на нашу думку, і це підтверджують проведені нами дослідження, лежить в основі досягнення взаєморозуміння в новоствореній групі на початкових етапах групової динаміки [2]. Рольові аспекти взаємодії можуть різнитися в залежності від рівня розвитку групи, статусу її членів, ситуації і змісту взаємодії.

Особистісні нюанси моделювання соціальної поведінки знаходять вияв в тому, як буде діяти конкретна людина в залежності від ситуації, як інтерпретуватиме дії і вчинки інших, чого очікуватиме від майбутнього. Рольова структура окремої особистості відзначається індивідуалізованістю, кожна роль набуває особистісного забарвлення, позначається стилем виконання, набуває особистісної значущості. Особистісно-рольове моделювання включає в себе формування динамічних моделей спілкування як глосарій способів поведінки і виконуваних функцій, певної послідовності дій, які відповідають ситуації взаємодії і соціальному контексту взаємодії.

Поведінка особистості з групами, до яких вона включена, пов'язана через ролі, які вона в них виконує. Роль як модель, за визначенням, несе у собі основні ознаки та характеристики поведінки, яку вона моделює, а саме, моделює ситуацію свого застосування і поведінку, яка є доречною у тій чи іншій ситуації, таким чином, несе у собі згорнуту, спресовану інформацію щодо норм і правил групи. Таке моделювання включає орієнтацію в рольовій структурі групи, обрання релевантних комплементарних ролей та «сканування» ситуації взаємодії.

Репертуар психологічних ролей особистості формується в контексті історії її життя, структури життєвого світу, системи особистісних цінностей. Особистість наділяє ролі більшою або меншою цінністю та конкретизує їх, створює рольові втілення і здійснює вибір стратегій і судьбоносних рішень. Виконуючи ролі, особистість враховує можливі зміни ситуації, наслідки рольової поведінки та можливість досягти бажаного результату.

Психологічні внутрішні рольові моделі, що існують в особистості, стають основою рольової саморегуляції та саморозвитку. Освоєння особистістю

певних форм поведінки потенціює формування відповідних особистісних характеристик, серед яких рольова мобільність, варіативність та диференційованість [3]. Рольова мобільність – це легкість, точність, адекватність у виборі та опануванні ролей. Під рольовою варіативністю ми розуміємо здатність приймати ролі, які є необхідними в даній ситуації, що залежить від того, наскільки об'ємним є рольовий репертуар, наскільки різними ролями володіє дана людина. Рольова диференційованість характеризує певний ступінь усвідомленості і адекватності рольової поведінки, що сприяє відбору учасником ситуації тих ролей, що є можливим і прийнятним відповідно для їхньої значущості для особи. Репертуар особистісно-рольових уявлень людини проявляється у її міжособистісних стосунках. У складних життєвих ситуаціях, у зв'язку зі зміною обставин, особистість втрачає свої психологічні ролі та набуває нові, і це є ресурсом у подоланні таких ситуацій.

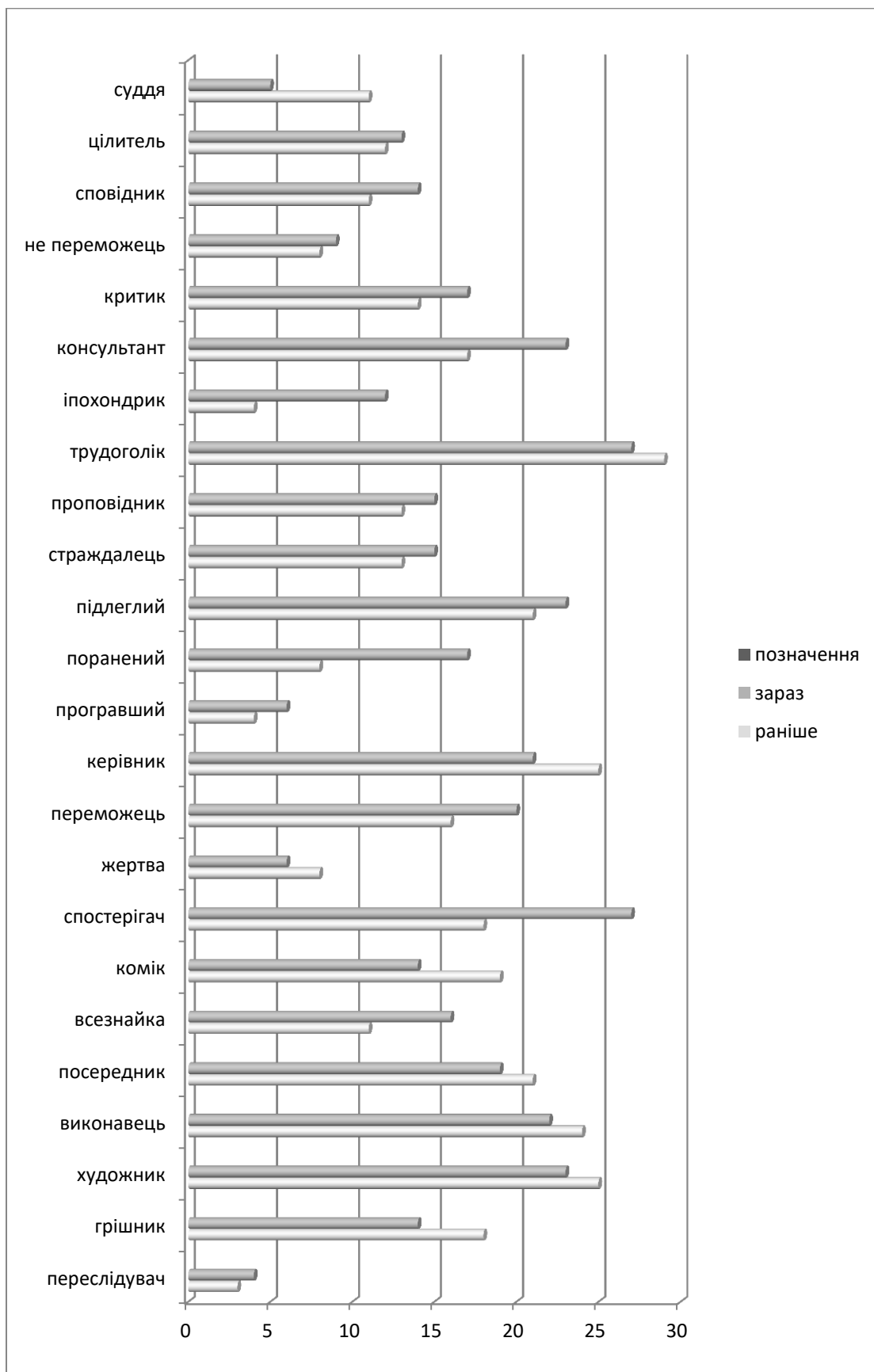
При проведенні психокорекційної роботи з внутрішньо переміщеними особами були виявлені такі особливості рольової комунікації таких осіб в групах. Переселенці зі Сходу та Криму стресовані, відчувають розгубленість та змушені долати значну кількість життєвих завдань. Проте багато хто з них відгукується на пропозиції благодійного проекту «Жіночий клуб» від волонтерського проекту Крим SOS щодо проведення майстеркласів. Група на заняттях утворюється з бажаючих прийняти участь на добровільних засадах, кожен раз інша. Нами було проведено дослідження з використанням експериментальних методів, бесід та спостереження, яке показало такі особливості переживання та додання складних життєвих ситуацій внутрішньо переміщеними особами. Авторська модифікація методики «Репертуар життєвих ролей» П. П. Горностая полягала в тому, що ми задали досліджуванім часовий вимір рольового профілю. В інструкції до методики ми попросили відмітити, які ролі були властиві учасникам дослідження раніше і властиві на сьогодні.

Першим загальним враженням від отриманих результатів стало те, що в оцінках даною групою досліджуваних того, наскільки їм властива та чи інша роль, багато нульових оцінок. Інші групи рідко вдаються до такої низької

оцінки. Другою відмінною рисою отриманих результатів щодо рольових профілів внутрішньо переміщених осіб стало те, що лише деякі життєві ролі набувають високої оцінки. Тобто наявне збіднення рольового репертуару, яке логічно можна пояснити зміною обставин, утратою звичного кола спілкування та груп, у яких людина соціалізована, необхідністю знову адаптуватися у соціумі. Ті, в кого ресоціалізація проходить успішно, хто має матеріальні переваги перед іншими, помітно більше ролей включають у свою рольову структуру особистості.

Складається враження, що важкі життєві обставини у теперішньому призвели до переоцінки минулого, внаслідок чого воно втратило частину своїх привабливих рис, зокрема, були втрачені виконувані раніше ролі. Серед ролей, питома вага яких зменшилася, «жертва», «суддя», «трудоголік», «керівник», «посередник». На цьому фоні збільшилася, за суб'єктивними оцінками досліджуваних, питома вага ролей «всезнайка», «проповідник», консультант», «сповідник», «критик», «іпохондрик», «страждалець», «підлеглий», «поранений», «програвший», «переможець», «спостерігач» (Див. діаграму).

Зауважимо, що рольову структуру малої контактної групи слід розглядати як набір потенційних ролей. Сказати напевно, яка саме роль буде обрана людиною в певних конкретних обставинах взаємодії, неможливо. Разом з тим, опрацювання даних, отриманих у бесідах і інтерв'ю, дозволяє узагальнити, що актуалізації ролей сприяє включеність людини у ситуацію, інтенціональні процеси та досвід взаємодії у тих чи інших ролях.



Діаграма. Рольова структура внутрішньо переміщених осіб «раніше» і «зараз».

Дослідження з застосуванням арт-терапевтичних методів, бесіди і спостереження показало такі результати. Одне з творчих арт-терапевтичних завдань, яке виконувалось учасниками дослідження, полягало в тому, щоби зобразити на аркуші паперу танок. 77,8% передають рух і перспективу. Під час шерінгу учасники проявили єдність у прагненнях зустрітися з чоловіком, мати близьку людину, створити сім'ю. Оскільки групу складають люди з однотипною історією, можна зазначити, що вони визнають один одного «своїми» та не встановлюють жорстких меж у взаємодії.

Також нами було проведено виготовлення внутрішньо переміщеними особами колажів на тему «Я та групи, що мене оточують». Виготовлення колажів є технікою з позитивним емоційним навантаженням за рахунок відбору уподобаних картинок та фотозображень з «глянцевого» журналів. Гармонізуючий ефект має комбінування цих зображень між собою та розташування на листі ватману. Невербальний характер цієї роботи дозволяє проявитися несвідомим тенденціям, тому, що не завжди може бути висловлене словами. Особливістю колажів переселенців є те, що травмуючі обставини замінюються ними зображеннями будинків та інтер'єрів, інших предметів, та униканням зображень людей, що ніби «вириває» їх з соціального контексту. Проте така тенденція спостерігається не в усіх. На деяких колажах такими ознаками позначається тільки зона минулого. Таким чином, включення в групу людей зі сходною історією виконує функцію підтримки – зона майбутнього на колажах створює позитивне враження.

Узагальнюючи отримані дані за методикою піктографічного малювання психологічного простору і дистанцій, можна відзначити, що категоризація осіб, з якими доводиться вступати в контакти, як «близьких-далеких» та визначення зв'язків, які існують з ними, особам, що зазнали складних життєвих ситуацій, дається важко. Досить часто зустрічаються граничні оцінки: знайомих розташовують або як «дуже близьких», або як дуже далеких. Це цілком зрозуміло, оскільки внутрішньо переміщені особи були вирвані зі звичного

кола спілкування, внаслідок чого зазнали, в тому числі, і психологічних втрат, і проходять період адаптації.

У проведеному дослідженні була застосована проєктивна арт-терапевтична методика «Горщики» (В. В. Назаревич, 2014). Прояви несвідомого, підсвідомого, архетипичного краще за все «знімають», дозволяють проявити і зафіксувати, саме проєктивні методи. Горщик має стінки, таким чином він уособлює межі, свого роду кордони. Також він має ємкість та дещо містить в собі в середині. Також горщик має форму і колір, які в методиці докладно інтерпретовані. Маніпулювання зображенням горщика надає «тренування» здатності встановлювати межі, розширювати та звужувати їх, відчувати власні межі, внутрішні та зовнішні. Це дає можливість зрозуміти, до якого ступеня можна впустити партнера по взаємодії у свій внутрішній світ, відрефлексувати, що саме залишається у внутрішньому світі і захищено внутрішніми границями.

Спостереження за діями учасників дозволили зафіксувати випадок, пов'язаний з вибором зображення. За інструкцією, учасники повинні обрати одне з зображень горщику, яке подобається, та намалювати «свій» горщик. Вийшло так, що дві учасниці вибрали одну й ту ж саму картку з зображенням. Одна з жінок поступилася іншій учасниці карткою з таким мотивуванням стосовно цього: «Так, мені ця картка подобається, і вона відповідає моєму внутрішньому стану, проте ми ж не можемо вдвох її обрати, хтось повинен поступитися. Тому я вступаю цю картку Л., а собі обираю іншу картку, схожу на цю». До речі, у малюванні ця жінка використала той мотив, що їй сподобався. Вона зобразила на одному аркуші і перший, і другий горщик.

Ця ситуація, що виникла в групі внутрішньо переміщених осіб, розкриває особливості встановлення меж в групах однодумців зі спільною ідентичністю. Не зважаючи на те, що ці дві жінки зустрілися перший раз, вони мають спільний досвід, схожу життєву історію, і встановлюють проникні межі. Перша жінка розкриває свої зовнішні межі іншій, маючи настановлення «впустити»,

ідентифікуватися і вирішує поступитися іншій. Включення у взаємодію «розширює» межі, робить їх більш гнучкими і проникними.

Аналізуючи отримані зображення як продукти творчої діяльності, можна сказати наступне. Кожна карта в методиці уособлює ті чи інші сторони Я-образу (Я-реальне, Я-анімус, Я-аніма, Я-соціальне, Я-ідеальне, Я-контролююче, Я-відпускаюче, Я-інтимне). Форма горщика, обраного жінкою, що поступилася своєю картою, саме і була уособленням Я-соціального, що втілювалося у прагненні знайти взаємоприйнятний компроміс та зберегти соціальну безконфліктність взаємодії. На малюнку номер один – детально вималюваний казанок з ручкою, який висить над палаючим вогнищем. Проте він трошки збоку, у правій нижній частині аркушу. В процесі малювання трохи пізніше на аркуші в центрі з'являється той самий кругленький горщик з кришкою, який став об'єктом уваги двох осіб. Він втілює Я-контролююче, і відмовитися від нього учасник групи не змогла, а, намалювавши, таким чином розрішила проблемну ситуацію для себе. Інтерпретація зображення лежить в напрямку поєднання Я-соціального з Я-контролюючим, причому контролююче є важливим (горщик-символ був детально розмальованим орнаментом), знаходиться в центрі, але Я-соціальне є більш значущим (більше за розміром) і буде використане при розбудові стратегій досягнення бажаного майбутнього.

Малюнок номер два – за картою, що уособлює Я-контроль, є символом ресурсів і самозбереження. Хоча на карті горщик з кришкою, учасниця при малюванні кришку «зняла», не зобразила. Образно кажучи, забажала поділитися власними ресурсами з іншими членами групи. Це також свідчить про набуття межами гнучкості, відкриття меж у відповідь на поступливість.

Малюнок номер три зроблений на основі зображення, яке символізує Я-відпускаюче. На малюнку учасниці зображений жовто-синій горщик, який лежить на боці, і з нього щось виливається. Після проведеної психокорекційної роботи учасниця намалювала вже інший горщик жовтогарячого кольору, який стоїть прямо на денці, а у ньому – квіти. Учасниця усвідомила власні межі, і це гармонізувало її самовідчуття.

Малюнок номер чотири зроблений на основі зображення, яке символізує Я-аніmus, сили, впевненість, зручність і основу. На малюнку учасниці майже такий самий зелений стакан, як і на картці. Після роботи з зображенням, спрямованої на усвідомлення, дівчина зробила новий, більш життєстверджуючий малюнок, на якому вже стакан з кофе-лате, зображений на фоні сонця, неба і зеленої трави. Усвідомлення меж між «Я» і «неЯ» гармонізувало внутрішній світ дівчини, і зовнішній світ загравав новими красками.

При проведенні проективної методики малювання значущих груп в образі квітів, учасникам були поставлені питання стосовно того, які групи були значущими у житті, які запам'яталися, які є наразі. Які почуття підтримували, допомагали розвиватися? На отриманих малюнках як продуктах творчої діяльності авторам пропонувалося знайти, де на малюнку знаходиться вони, де близькі люди; яка емоція («емоційна температура») всередині групи, які люди є значущими. На отриманих малюнках прослідковувалися тенденції розгалужувати різні групи: сім'я (васильки), колеги (кактуси), присутні (роза). Спроба поєднати різні групи відобразилася у малюнку «семицветика» з пелюстками різного кольору; малюнку сім'ї у вигляді двох переплетених квіток та певної кількості опалих пелюсток. Малюнок групи у вигляді соняшника у полі васильків відсилає до символіки національного прапора та вочевидь демонструє, що соняшник є більш значущим.

Словесні звіти учасників включали наступні ціннісно-сміслові одиниці: «слухати і приймати, підтримка, впевненість, скинути «вантаж», легше дихати, не боятися проявляти себе, реальніше ставитися до людей, спілкуватися з розумними людьми, хороші люди, піклуються, нормально згуртовані, рівні, вирішували проблеми, взаємини можуть бути іншими, цікаво спілкуватися між собою, принципи справедливості, добра; пірнула в одне озеро, в друге, третє; раніше завжди щось доказувала».

Висновки. Підводячи підсумки, зауважимо, що новостворені групи внутрішньо переміщених осіб відчують групову ідентичність як наслідок

спільної проблемної історії, тому практикують взаємодію на близькій (або середній) психологічній дистанції. Мабуть, відсторонені особи не приходять на майстеркласи у подібних групах.

В плані прояву рольової мобільності (гнучкості) встановлене певне збіднення рольового репертуару внутрішньо переміщених осіб, а також опанування ними нових ролей, здебільшого пов'язаних з допомогою іншим та опануванням життєвої ситуації, що склалася. Також встановлене збіднення рольової варіативності, утруднення, пов'язані з рольовою диференційованістю, складність категоризації оточуючих як близьких/далеких та зв'язків, які існують з ними, яке можна трактувати як травматичну реакцію на складну життєву ситуацію.

Спостереження за учасниками майстеркласів дозволили зробити висновок про те, що важливо приділяти увагу процесу встановлення меж на початкових етапах розвитку групи. Межі можуть позначатися збільшенням або зменшенням психологічної дистанції, позитивними або негативними емоційними проявами, а також означенням спільних, схожих або відмінних цінностей. Наявність включеності у взаємодію викликає «міжсуб'єктність» або особистісно-рольову взаємопредставленість як ціннісно-смыслову і рольову узгодженість інтерсуб'єктного поля учасників групової взаємодії. Таким чином, включення в інгрупи з подібною історією виконує функцію психологічної підтримки.

Отже, психологічними ресурсами долання складних життєвих ситуацій і їхніх наслідків особами, які їх переживають, стають рольові виміри особистості (рольова мобільність, варіативність та диференційованість), включення в інгрупи, встановлення та підтримання зв'язків, варіювання психологічних дистанцій, здатність означувати та підтримувати соціальні і психологічні межі.

Література.

1. Основи соціальної психології: Навчальний посібник / О. А. Донченко, В. О. Татенко, Т.М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін.; За ред. М. М. Слюсаревського. – К., Міленіум, 2008. – 496 с.

2. Коробанова О.Л. Рольові аспекти групової взаємодії в умовах сучасності [Електронний ресурс] / О.Л. Коробанова // Особистість в умовах кризових викликів сучасності : мат. методол. семінару НАПН України (24 березня 2016 р.). – К., 2016. – С. 306 – 315. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/704987/>

3. Коробанова О.Л. Психологические особенности ролевого общения учащихся юношеского возраста. Автореф. канд. дисс. К., 1992.

4. Психология личности в социалистическом обществе: Личность и ее жизненный путь / Отв. ред. Б. Ф. Ломов, К. А. Абульханова-Славская. М., Наука, 1990. – 214 с.