

# **ГОТОВНІСЬ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ДО ОВОЛОДІННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИМИ СТРАТЕГІЯМИ ЖИТТЄВОЇ УСПІШНОСТІ**

*Боровинська І. Є.*

*аспірантка*

**Інститут соціальної та політичної психології**

**м. Київ, Україна**

Події 2014 року стали переломними і для держави, і для суспільства. Наслідки анексії Криму і військових дій на Донбасі вимірюються в політичній, економічній і соціальній площинах. Найгострішим соціальним питанням залишається питання внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Досвід переселення переживається по-різному кожним окремим індивідом. Є люди, які за п'ять років змогли повністю адаптуватися, знайти роботу, відкрити бізнес, налагодити соціальні контакти і знову відчутти себе реалізованими і успішними. Є категорія людей, яка попри те, що пройшло досить багато часу, усе ще знаходиться у стані очікування, не можуть впоратися зі стресом і тими викликами, які поставило перед ними життя.

Тому дослідження соціально-психологічних стратегій і подальша розробка засобів оволодіння внутрішньо переміщеними особами цими стратегіями залишаються актуальними.

Під стратегіями життєвої успішності ми розуміємо способи «конструювання суб'єктом власного майбутнього через низку осмислених ним етапів та кроків, спрямованих на реалізацію життєвого проекту через виконання життєвих завдань у важливих для людини сферах життєдіяльності, з урахуванням можливих труднощів, суперечностей та шляхів їхнього розв'язання. Результатом реалізації стратегій життєвої успішності є переживання суб'єктивного благополуччя, самоздійснення, відчуття гармонії та авторства життя» [1, с. 65-66]. Особливість соціально-психологічних стратегій життєвої успішності полягає у тому, що для їхнього здійснення необхідна взаємодія з іншими людьми.

Оволодіння внутрішньо переміщеними особами соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності є одним із способів конструювання останніми власного майбутнього у нових умовах.

Варто зазначити, що наше життя розгортається у конкретних соціально-економічних обставинах, тому важливо їх розуміти і адаптувати під них свої дії. З іншого боку, у кожної людини свої власні уявлення про життєву успішність, тому необхідно враховувати індивідуальність особи. «Для кожної особистості (у відповідності з її індивідуальністю) характерним є свій неповторний (унікальний) спосіб життя, спосіб його структурування, організації, з одного боку та оцінювання, осмислення – з іншого» [2, с. 245].

Отже, при розробці засобів оволодіння ВПО соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності варто звертати увагу на такі аспекти як: навчання взаємодії (ефективній комунікації), гнучкості (вміння адаптуватися під нові соціально-економічні умови) та врахування індивідуальних особливостей і потреб людини. Навчання має спиратися на принципи андрагогіки, такі як: пріоритет самостійного навчання, принцип спільної діяльності, принцип опори на досвід учня-дорослого, індивідуалізація навчання, системність навчання. контекстність навчання, принцип актуалізації результатів навчання, принцип елективності навчання, принцип розвитку освітніх потреб, принцип свідомого навчання [3, с. 28-30].

Однак, необхідно мати на увазі, що не усе так просто, як здається на перший погляд, тому що, якою б ефективною не була програма і методи навчання, завжди існує вірогідність зіткнення з певними труднощами, пов'язаними із готовністю людини сприймати і засвоювати інформацію, її рівнем адаптації та психологічним станом. Тому програми навчання для внутрішньо переміщених осіб, на нашу думку, мають відповідати цільовій аудиторії і містити не лише матеріали для навчання, а і інші елементи, які б сприяли засвоєнню знань, оволодінню необхідними навичками, покращенню психологічного стану і переосмисленню пережитого досвіду.

За ознаками готовності до змін (навчання, засвоєння нових навичок і т.д.) і психологічним станом усіх ВПО можна розділити на такі групи:

- **Не готові до змін із-за особливостей особистості.** Це люди, які не звикли брати на себе відповідальність за власне життя, не готові робити зусилля, аби зробити його кращим. Зазвичай покладають відповідальність за свій стан на інших: людей, державу, долю і т.д. Зовнішній локус контролю сприяє тому, що людина не шукає причин у собі, своїй поведінці і діях, а займає позицію на кшталт «мені винні», «так склалися обставини», «від мене нічого не залежить». Досвід вимушеного переїзду у такому випадку може мати декілька сценаріїв подальшого розгортання ситуації. З одного боку, цей досвід може загострити або поглибити такі особистісні риси і тоді людина ніби має доказ того, що доля несправедлива до неї, держава не піклується і немає іншого виходу як підкоритися обставинам і жаліти себе.

У ході глибинних інтерв'ю, присвячених дослідженню соціально-психологічних стратегій життєвої успішності один з інформантів з високим рівнем життєвої успішності так охарактеризував можливість використання стратегій життєвої успішності: *«... Мені здається, що поки людина не зрозуміє, що вона несе відповідальність за усі свої дії і вчинки, а не уряд, тато з мамою, чи погана погода... зрозуміло, що існують якісь сприятливі і несприятливі умови, але ніхто їй не лікар, окрім неї самої».*

З іншого боку, у деяких випадках такий досвід може стати точкою біфуркації, в якій переосмислюються життєва позиція, цінності, цілі [4, с. 403-404] і людина розуміє, що відповідальність за те, що відбувається у житті залежить від неї, її вчинків, активності, завзятості і т.д.

Інша інформантка з високим рівнем життєвої успішності так описує свій стан після переїзду і переживання тих подій, що відбувалися у Донецьку: *«Ну ось був такий стан, коли ось немає апетиту, немає сну, немає бажань, немає прагнень...».* Але жінка мала позитивний досвід виходу з цього стану і на питання, що ж все-таки допомогло їй подолати цей стан відповідає наступним чином: *«Напевно, власне бажання. Точно власне бажання. Ти у якийсь момент починаєш розуміти, що крім*

*тебе... не те, що тобі ніхто не допоможе... відповідальність за те, як складається твоє життя, повністю на тобі».*

Якщо події розгортаються за першим сценарієм, то людина не бачить необхідності у змінах і, навіть поява можливості взяти участь у навчанні або у соціально-психологічних тренінгах, психологічних групах підтримки і так далі не розглядаються людиною.

У іншому випадку, людина, переоцінивши свої життєві цілі і, розуміючи, що їй потрібно, сама шукатиме способи оволодіння новими знаннями або навичками і автоматично перейде в одну із наступних груп.

**- Не готові до змін із-за непережитого травмуючого досвіду.** Зазвичай це люди, які перебувають у пригніченому психологічному стані, переживають наслідки стресу, не можуть впоратися з обставинами самостійно. Коли досвід травми, емоції і почуття, пов'язані з цим досвідом виходить на перший план, у людини з'являється внутрішній блок, який заважає сприймати необхідну інформацію і користуватись нею.

Одна з інформанток описує цей досвід наступним чином: *«... тому що, поки ти у стані великого роздриву можна йти у МВА, куди завгодно, але отримати... прослухати лекцію не означає зрозуміти, що робити». « Я розумію, що для багатьох дотепер існує така концепція.... Та, поки тобі горить і дуже боляче, авжеж, дуже складно чогось досягти».*

Але після подолання такого стану за допомогою психотерапії, людина виходить зі стану ступору і знову готова сприймати інформацію, розвиватись, налагоджувати своє життя.

**- Готові до змін потребують знань або навичок.** Такі люди повністю беруть на себе відповідальність за своє теперішнє і майбутнє життя. Розуміють, чого хочуть, прагнуть змін і шукають засоби для здійснення своїх цілей і бажань.

Одна з інформанток з високим рівнем життєвої успішності зазначила, що *« ... аби запалити, запалитися чимось новим, я ходила на тренінги з маркетингу,*

*копірайтингу.... Якісь зерна я звідти виносила і транслювала на своє життя, на свою професію».*

Інший інформант з високим рівнем життєвої успішності говорив, що: *«... цікаві тренінги, цікаві зустрічі, я намагаюсь не пропускати».*

Ще одна інформантка з високим рівнем успішності, пройшовши навчання, отримала грант і відкрила власну справу: *«В центрі зайнятості мені розказали, що є програма підтримки переселенців..., яка передбачає виплату грошової допомоги.... При умові, якщо людина проходить курси, захищає свій бізнес-план і потім відкриває ФОП. Я бачу можливість. Пішла, захистила, відкрила. Ось працюю».*

Для того, аби визначити, до якої з груп відноситься людина, на нашу думку, варто проводити співбесіду перед початком навчання.

Таким чином, можемо зробити висновки, що для ефективного оволодіння ВПО соціально-психологічними стратегіями життєвої успішності необхідна готовність з боку останніх, а також комплексний підхід, який можна реалізувати декількома шляхами:

1. Проходження психотерапії перед навчанням для вирішення «гарячих» проблем, якщо людина має внутрішні психологічні перепони.
2. Поєднання психотерапевтичної роботи із навчанням, якщо людина усвідомлює необхідність змін, але не може самотійно впоратись.
3. Групова взаємодія, як для засвоєння нових знань і набуття нових навичок, так і для пропрацювання психологічних аспектів, пов'язаних із травматичним досвідом переселення.

### **Література:**

1. Боровинська І.Є. Соціально-психологічна природа стратегій життєвої успішності внутрішньо переміщених осіб. Проблеми політичної психології. 2017. Випуск 5(19). С. 62-72.
2. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.

3. Інтерактивні технології навчання дорослих: навчально-методичний посібник / Сисоєва С.О.; НАПН України, Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих. – К.: ВД «ЕКМО», 2011. – 324 с.
4. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.