

УДК 159.9

DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol23-Year2020-48>

Плетка Ольга Тарасівна

молодший науковий співробітник

лабораторії психології малих груп та міжгрупових відносин,

Інститут соціальної та політичної психології НАПН України,

м. Київ, Україна

ORCID ID [0000-0002-9248-246X](https://orcid.org/0000-0002-9248-246X)

pletkaolga@gmail.com

СТРАТЕГІЇ ДОЛАННЯ СКЛАДНИХ СОЦІАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ НА ОСНОВІ СИМВОЛІЗАЦІЇ ГРУПОВОГО ДОСВІДУ

Метою статті було висвітлити результати вивчення стратегій долання складних соціальних ситуацій на основі символізації отриманого досвіду в малих групах, що опинились у кризовій ситуації. Під стратегією долання складних соціальних ситуацій запропоновано розуміти усталений комплекс дій, які людина чи група людей свідомо чи несвідомо застосовують для долання таких ситуацій.

Метод і методологія. У груповій роботі взяли участь 132 особи, які були розподілені на 16 малих груп двох типів: постійні групи, до складу яких увійшли особи з досвідом проживання кризових соціальних ситуацій (воєнний конфлікт та пов'язані з ним гуманітарні кризи), і новостворені групи психологічної самопомогі, утворені з вимушено переселених осіб із зони воєнних дій на сході України, родин демобілізованих військовослужбовців, ветеранів АТО/ОСС. Методами фіксації результатів групової роботи стали анкетування, включене спостереження, феноменологічний аналіз, моделювання соціально-психологічних процесів у штучно створених умовах (рольові ігри).

Результати групової роботи показали, що символізація процесу долання складних соціальних ситуацій в індивідуальному та груповому досвіді відрізняється. Символи індивідуального процесу долання мають динамічний характер, а групового – статичний. Виокремлено та описано три стратегії долання складних соціальних ситуацій: конструктивні – передбачають, що члени групи самоорганізуються для долання складних соціальних ситуацій («Я зможу подолати» або «Розкажіть – і я зроблю»); умовно-конструктивні – проявляються в тому, що член групи чекає ситуативної нагоди, щоб почати діяти («Пошук причин» та «Формування готовності»); деструктивні – означають, що допомога групи та її синергійна взаємодія знецінюються та відкидаються членом групи («Моя ситуація унікальна», «Самотність у групі», «Складність ситуації»).

Практичне значення статті пов'язане з використанням отриманих результатів у роботі з групами, які мають досвід проживання складних соціальних ситуацій, задля інтеграції його в канву життя за допомогою символізації та усвідомленого вибору стратегій додання таких ситуацій.

Ключові слова: мала група; символи групи; символи складних соціальних ситуацій, стереотипи додання складних соціальних ситуацій; конструктивні стратегії; умовно-конструктивні стратегії; деструктивні стратегії.

Olha T. Pletka

Research assistant at the Laboratory of Small Group
and Inter-group Psychology,
Institute of Social and Political Psychology, National Academy
of Educational Sciences of Ukraine,
Kyiv, Ukraine
ORCID ID [0000-0002-9248-246X](https://orcid.org/0000-0002-9248-246X)
pletkaolga@gmail.com

STRATEGIES TO COPE WITH COMPLEX SOCIAL SITUATIONS BASED ON GROUP EXPERIENCE SYMBOLIZATION

The purpose of the article lays down in highlighting the strategies examination results helping to cope with complex social situations by symbolizing the experience gained in small groups of people that occurred in crises environment. The strategy for coping with complex social situations refers to a sustainable set of activities that an individual or group of people consciously or unconsciously apply to a situation.

The method and methodology. Total 132 participants made up the target group and further they were split into 16 small groups of two types. The permanent groups of people pertaining experience to live in social crises like military conflict and related humanitarian crises became the first type, while the newly established psychological self-help groups made up the second type. The second group consisted of people from the war zone in Eastern Ukraine, families of demobilised servicemen, veterans of the ATZ (antiterrorist zone/ JFO (joint forces operation). Various questionnaires, online observation, phenomenological analysis, modelling social and psychological processes in artificially created conditions (role-playing games) were used as the methods to record the group interaction results.

The results of the group work illustrate that the symbolism of the process to cope with complex social situations differs if applied for individual or group experiences. The symbols of individual overcoming process pertain dynamic nature, while the group process is static mainly. Three strategies for coping with complex social situations were identified and described in the article. The constructive strategies envisage that the members of the group self-organize to overcome complex

social situations with the following statements like «I can cope with it» or «Tell me how and I will do it too». The conditional constructive strategies manifest that the member of the group is waiting for the proper situation to start the action: «Search for reasons» and «Forming the readinesses». The destructive strategies presuppose that the help of the group and its synergistic interaction is devalued and is rejected by the group member with comments like «My situation is unique», «Loneliness in the group», «Complexity of the situation».

The practical relevance of the article lies in applying the obtained results during interaction with the groups having experience of coping with complex social situations to further integrate this expertise into life through the symbolization and conscious choice of strategies to overcome such situations.

Keywords: small group; group symbols; symbols of complex social situations; stereotypes of coping with complex social situations; constructive strategies; conditionally constructive strategies; destructive strategies.

Постановка проблеми. Трансформаційні процеси сьогодення вимагають від суспільства та особистості мобільності, швидкого реагування на актуальні виклики, високих адаптаційних можливостей та здатності до інтеграції досвіду, що вкладаються в поняття соціальної компетентності. Численні психотравматичні події (війна, карантин, безробіття, стихійні лиха та інші складні соціальні ситуації) породжують у людини різні типи реагування. Вибір та застосування тієї чи іншої стратегії долання наслідків травматичних подій залежать від досвіду людини, від стратегій, які використовуються в її найближчому оточенні (родині, шкільному і трудовому колективах, різних групах за інтересами) і які вона може собі дозволити в актуальних для неї умовах.

Зазвичай людина переживає складні соціальні ситуації індивідуально. Звернення по допомогу чи відвідування груп самопомогі ще не набули популярності серед населення України. Останнім часом Товариство Червоного Хреста України, ГО «Родина ветеранів АТО/ООС» та інші громадські об'єднання започаткували практику проведення довготривалих груп психосоціальної підтримки, соціально-психологічного супроводу та самопомогі. Вразливі верстви населення можуть відвідувати групи, ділитися власним досвідом, отримувати психологічну фахову підтримку. Фахівці, що працюють з такими групами, мають змогу вивчати різні стратегії проживання їхніми учасниками складних соціальних ситуацій на основі символізації досвіду. Це допомагає, з одного боку, розширити репертуар стратегій учасників груп та зафіксувати їхній минулий досвід у символічній формі, а з другого – дослідити тенденції, особливості процесів відреагування та відновлення, вплив групових процесів на індивідуальні й навпаки. Однак наразі багато досліджень такого роду присвячено

індивідуальному посттравматичному досвіду, тоді як груповим стратегіям подолання приділяється значно менше уваги.

Аналіз останніх досліджень показує, що науковці активно вивчають питання індивідуального та колективного (загальносоціального) реагування на складні соціальні ситуації. Так, дослідженням процесів проживання складних соціальних ситуацій наразі приділяється увагу чимало вітчизняних учених, зокрема С. Богданов (Психологічна підтримка, 2018), О. Вознесенська (2015), Т. Титаренко (2020), Б. Лазоренко (2019), П. Горностай (2018), Л. Чорна (2018), З. Кісарчук (Психологічна допомога, 2015), Г. Мироненко (2015). Серед зарубіжних фахівців, дослідників психологічної травми і стратегій додання складних соціальних ситуацій значний внесок зробили Д. Герман (2015), Н. Конопльова (2015), М. Goin (2003), С. Wastell (2011) та ін. Дослідники наголошують, що ефективне посттравматичне зростання спостерігається у людини, яка усвідомлює наслідки переживання складних соціальних ситуацій, може справитися із сильними емоціями та в змозі спланувати власне майбутнє. На думку науковців, проживання складних соціальних ситуацій є переважно індивідуальним, але воно може відбивати водночас загальнокультурні особливості і типові фізіологічні реакції. Утім, щодо людей, які поділяють досвід проживання складних соціальних ситуацій або криз, групові процеси досі майже не досліджувалися. Наразі є чимало практичних напрацювань, які ще чекають на своє наукове осмислення та узагальнення.

Мета статті – висвітлити результати вивчення стратегій додання складних соціальних ситуацій на основі символізації отриманого досвіду в малих групах, що опинилися у кризовій ситуації.

Виклад основного матеріалу дослідження. Робота проводилася у межах НДР «Психологічні феномени групової взаємодії в складних соціальних ситуаціях», яка виконувалася лабораторією психології малих груп та міжгрупових відносин Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Дослідження було спрямоване на виявлення уявлень, стратегій, стереотипів та символів у членів груп у кризових умовах. Під стратегією додання складних соціальних ситуацій ми розуміємо комплекс дій, які застосовує людина чи група людей задля вирішення ситуації. Стереотипами в цьому випадку будемо називати неусвідомлені звичні патерни поведінки, які транслуює людина або група людей під час додання складних соціальних ситуацій. Символами додання складних соціальних ситуацій можна вважати ті образи, які змальовує або називає людина, згадуючи саму ситуацію та своє відновлення після неї. Образи можуть бути абстрактними або конкретними (природними, механістичними, чуттєвими).

У цій статті ми розглянемо виявлені стереотипи додання складних соціальних ситуацій та процес символізації отриманого досвіду в умовах малої групи. Зокрема, буде узагальнено результати практичної роботи автора з групами осіб, яким довелося долати складні соціальні ситуації. Вибірку склали 132 особи (57 чоловіків і 75 жінок), середній вік яких становив 42 роки. Досліджуваних було зібрано в 16 малих груп різного спрямування: 4 групи діяли постійно – це були групи підтримки людей, які перебували в кризових соціальних умовах (ситуаціях воєнних конфліктів та пов'язаних з ними гуманітарних криз); 6 груп було створено вперше зі складу осіб, потерпілих унаслідок криз; ще 2 групи були групами самопомогі для вимушено переселених осіб із зони воєнних дій на сході України, членів родин демобілізованих військовослужбовців, ветеранів АТО/ООС. Групова робота проводилася на базі Київського відділення Товариства Червоного Хреста України та ГО «Родина ветеранів АТО».

Групову роботу було організовано в чотири етапи: 1) розроблення та апробація авторської анкети «Я в групі» у групах самопомогі для вимушено переселених осіб та ветеранів АТО/ООС, 2) анкетування учасників груп, 3) проведення з учасниками груп авторського семінару «Життєві кризи та складні ситуації», 4) робота за авторською комплексною методикою «Символізація групового досвіду».

Анкета «Я в групі» складалася із 26 питань відкритого типу. Учасники груп відповідали на питання про складні соціальні ситуації, стереотипність взаємодії, символи групи, символізацію власного і групового досвіду, звичні стратегії подолання наслідків складних соціальних ситуацій. (Далі ми опишемо виявлені стереотипи додання складних соціальних ситуацій та символізацію отриманого учасниками груп досвіду). Семінар «Життєві кризи та складні ситуації» складався з таких структурних блоків: знайомство ведучого з учасниками, актуалізація їхніх очікувань; групове обговорення проблематики складних соціальних ситуацій та особливостей їх додання як самостійно, так і в групі; авторська рольова гра «Підтримай мене»; обговорення отриманого досвіду; заповнення анкети «Я в групі». Тривалість семінару становила 3-4 години залежно від потреби групи. Наступним етапом групової роботи стала робота за авторською методикою «Символізація групового досвіду», завдяки якій учасники груп змогли не тільки «намалювати» образи групи та визначити стратегії додання складних соціальних ситуацій, а й проаналізувати власний і груповий досвід їх додання. (Опис авторської методики та

результатів її апробації не є завданням цієї статті, до того ж їх уже описано в інших публікаціях автора).

Зупинімося детальніше на характеристиці кризової ситуації, у якій може перебувати група. Так, ситуація є кризовою, якщо окрема особа або група людей не можуть надалі вирішувати життєві завдання звичним для них способом (Кісарчук, Омельченко, Лазос, Литвиненко, & Царенко, 2012). Це результат напруженості в соціальній взаємодії внаслідок зростання складності ситуації. Кризова ситуація виникає через вплив зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх належать війни, економічний спад, безробіття тощо. Внутрішніми чинниками є ситуації, пов'язані з розвитком групи (наприклад, штормінг або регрес унаслідок якогось потрясіння). Кризовими ситуаціями для групи можуть бути внутрішні конфлікти, які члени групи не можуть розв'язати в компромісний спосіб; екстремальні події в житті одного або кількох членів групи, що впливають на групу загалом і потребують негайного вирішення; зовнішні обставини, що ставлять під загрозу існування самої групи; стадія розпаду групи.

Уявлення групи про складну соціальну ситуацію часто ґрунтуються на символах, які можуть вказувати на стратегії (частіше стереотипні) долання таких ситуацій. Важливим є попередній досвід учасників, який привноситься в поле групи (Левин, 2000) і яким можуть скористатися інші учасники групи. Доречним у контексті дослідження згадати концепцію символу Е. Джонса (Jones), який наголошував на метафоричному створенні символів, тобто осмислено і без використання захисних механізмів (Jones, 1948). Робота з долання складних соціальних ситуацій є свідомою, і символи створюються з огляду на власний досвід, а тому мають метафоричне наповнення. Тобто на символічному рівні відбувається обмін стратегіями та збагачення особистісного досвіду членів групи, що сприяє розвитку групи та консолідації її членів.

Виокремлені учасниками груп символи власної групи містять здебільшого образи природних об'єктів, які можуть бути ресурсом під час проживання кризи. Груповими символами складних соціальних ситуацій найчастіше стають образи опори, допомоги, підтримки та стійкості, які є системоутворювальними в таких ситуаціях (табл.). Символи групи (по суті, автосимволи) та групові символи складної ситуації умовно можна розділити на конкретні та абстрактні, а конкретні – на природні і штучні (соціальні).

Загальна кількість наведених символів групи становила 69 одиниць (без урахування повторюваних як самостійних), а символів власне складних соціальних ситуацій – 13.

**Групові символи складних соціальних ситуацій
та автосимволи групи, яка перебуває в кризових умовах**
(питома вага вибору, %)

Групові символи складних соціальних ситуацій	Питома вага вибору	Автосимволи групи, яка перебуває в кризових умовах	Питома вага вибору
простягнуті долоні	15	соняшник	17
опора	15	квіти	15
сонечко, яке зігріває промінцями	12	зірки	13
коло любові	12	посмішки	12
книга	12	серце (знак)	10
купка попелу	10	будиночок	10
їжак	9	вулик	9
серце (знак)	5	фесрія фантазій	5
нескінченність	3	коло	3
злам (абстрактний символ)	2	сонечко	3
стіг сина	2	«5»	1
коло людей	2	трикутник як символ ієрархії	1
дуб	1	сад	1

Розгляньмо детальніше процес групової символізації на прикладі роботи новоутвореної групи із членів родин ветеранів АТО/ООС. Учасникам було запропоновано пригадати пережиту ними складну соціальну ситуацію, позначити її якимось символом, а потім також символом позначити процес виходу з цієї ситуації. Інструкція для учасників була такою: «Пригадайте складну соціальну ситуацію, у яку ви потрапили в минулому і з якою впоралися доступними вам на той час способами. Яку ви застосовували стратегію? Визначте, яким символом Ви можете позначити цю ситуацію. Намалуйте цей символ на першому аркуші... Візьміть другий аркуш та намалуйте символ виходу з цієї

ситуації, способу її успішного додання... На третьому аркуші паперу спробуйте намалювати символ, який би був новим, самостійним символом, однак містив елементи попередніх малюнків – символів складної ситуації та її додання, психологічного виходу з неї». Отже, третій малюнок містив елементи перших двох й означав інтеграцію отриманого досвіду у власне життя. Це давало змогу учасникам опинитися ніби поза ситуацією, перевести її в метафоричне поле свідомості, де реальні факти межують з метафоричними уявленнями про неї, а символіка стає орієнтиром, який пояснює та позначає ситуацію, але не несе в собі персональної відповідальності за її вирішення. Потім учасники створювали спільний образ групи та ситуації. Інструкція була такою: «Проговоріть у групі власний досвід та створіть спільний груповий малюнок символу актуальної для групи складної соціальної ситуації та можливі способи її подолання».

Символи як феномен психічної організації досвіду мають багато класифікацій. Так, ще П. Фрідман наголошував, що символи можуть бути індивідуальними та універсальними (Friedman, 1952). Ми вважаємо, що в окремий клас можна виділити також групові символи. Вони можуть бути специфічними для конкретної групи або мати універсальний характер. Ці види символів також можна поділити відповідно до тих метафор, які їх уособлюють. Зазвичай це можуть бути природні об'єкти, абстрактні фігури чи конкретні предмети або символи, які показують характер людських стосунків – соціальні об'єкти. Також ми можемо поділити символи на групи за метою їх застосування, наприклад: символи опори, захисту, підтримки.

Слід звернути увагу насамперед на індивідуальні символи складних соціальних ситуацій. Так, серед них переважають дерева (на початку зламані, пошкоджені, а наприкінці – квітучі), свічки (на початку плавлені, а в кінці – на підставочці, рівні), нитки (на початку заплутані, а наприкінці – уже в клубку чи у виробі), дороги (заплутані – прямі), образи війни (бомба на початку і кафе «Ветерано» – наприкінці), вогнища (польові – факели), двері (замкнені і з ключами), чарівні істоти (дракон і зображення дракона на щиті). Символи мають динамічний характер, тобто змінюються в процесі проживання складної соціальної ситуації, демонструючи розвиток від неконтрольованої стихії (дракон, бомба, вогонь) до результату людського впливу (щит з намальованим драконом, кафе «Ветерано», свічка на підставці). На нашу думку, свідоме позначення символами досвіду проживання складних соціальних ситуацій допомагає людині відобразити весь спектр шляху їх додання. Динаміка тільки віддзеркалює початок і завершення ситуації.

Аналіз символів групи показав, що учасники віддають перевагу природним і соціальним об'єктам. Серед природних – квіти, зірки, серед соціальних – посмішки, серця. Що ж до мети застосування символів, то спільними груповими символами найчастіше ставали символи підтримки (простягнуті долоні, опора, сонечко, яке зігріває промінцями). Зауважимо, що ці символи є загальнолюдськими, тобто універсальними (за класифікацією З. Фрейда), і їх часто використовують благодійні організації як свій логотип.

Цікавим у контексті нашої роботи виявилось проявлення стратегій додання складних соціальних ситуацій у групі. Учасники груп зображували свій досвід статичними символами, які не мають розвитку, на відміну від динамічності індивідуальної символіки. Характерним для групових символів було використання універсальної символіки. Статичний характер символіки ми пояснюємо тим, що процес додання в групі нерівномірно «поділений» між учасниками (хтось завжди активніший, хтось – пасивніший) і кожен учасник не має увлечення про всі групові процеси в цей момент, тому фіксується статистичний символ як орієнтир власної стратегії додання в групі. Подальший аналіз символів продемонстрував діапазон залученості кожного учасника групи в процес додання складних соціальних ситуацій. Так, учасники, що активно намагалися вирішити проблему, використовували активні дії та стратегії, позначали досвід групового додання за допомогою символів підтримки та опори, а ті учасники, які обрали пасивну позицію додання, зображували символіку захисту. Тобто групові стратегії додання складних соціальних ситуацій можна розмістити на лінії: від активного, відповідального вирішення до пасивного, відстороненого спостереження за процесом, – що дає учасникам змогу обирати прийнятну для них стратегію взаємодії в групі.

Групові символи становлять метафоричний, глибинний, архетипний ресурс групи, який функціонує в полі групового несвідомого та допомагає доданню складних соціальних ситуацій. Аналізуючи символи групи щодо досвіду додання складних соціальних ситуацій, можемо виділити такі особливості групового процесу в групах з різним складом учасників. Так, у групах самопомоги індивідуальні символи мають велику палітру образів, а загальногрупові спираються на загальні (універсальні) для людства символи. У групах вимушено переселених осіб переважають мирні символи здебільшого природного походження, а в групах самопомоги ветеранів – механічні символи, атрибути закінчення війни. Можемо також зазначити, що учасники груп чітко розділяють індивідуальні та групові символи, однак у разі переживання власної складної ситуації вони змішуються і загально-

групові символи позначаються як індивідуальні. Тобто людина не розділяє символами групу і себе. Зауважимо, що цей феномен може свідчити про потребу в підтримці найближчого оточення, коли злиття символіки підкреслює цю потребу. Також можемо припустити, що нерозділення символів групи і своєї ситуації допомагає людині справлятися з власною ситуацією, бо така символіка стає опорою у вирішенні цих питань. Вона ніби показує, що якщо власних ресурсів людині чомусь забракло, вона має можливість скористатися груповими, зовнішніми для неї, ресурсами.

Хотіли б звернути увагу і на те, що символи, якими учасники груп позначають образ групи та складні соціальні ситуації, мають спільні елементи. Так, одні з них демонструють динамічність образу, відображають розвиток певного природного явища або позитивні перетворення предмета, інші ж показують певний сюжет, послідовність подій у розвитку (на кшталт серії малюнків: дерево зі зламаними гілками – обрізання пошкоджених гілок – квітуче дерево). Крім того, виділено групу символів, що мають абстрактну природу, виражену динаміку, однак їхню логіку без пояснень автора зрозуміти неможливо. Для розшифровки символів можна скористатися відомими інтерпретаціями: концепцією регресу (Калмыкова, 2002), наприклад, чи концепцією архетипів (Юнг, 2016) або їхніх індивідуальних значень для учасників груп (Лебедева, 2006). Групова дискусія дає змогу збагатити уявлення учасників про обрані ними символи і, відповідно, про стратегії додання складних соціальних ситуацій.

Отже, символізація складної соціальної ситуації допомагає людині інтегрувати власний досвід, «вивести» його з внутрішнього простору та, скориставшись підтримкою групи, зовнішніми ресурсами, знайти оптимальне рішення. Ресурси групи в цьому випадку стають спільними ресурсами для всіх її учасників, своєрідним «орієнтиром» у подоланні наслідків травматичних подій.

За допомогою включеного спостереження за взаємодією учасників груп під час рольової гри «Підтримай мене» в штучно змодельованих умовах було виокремлено конструктивні (члени групи самоорганізуються для додання складних соціальних ситуацій), умовно-конструктивні (член групи чекає на ситуативну нагоду, щоб почати діяти) і деструктивні (допомога групи та її синергійна взаємодія знецінюються і відкидаються членом групи) стратегії додання складних соціальних ситуацій.

До *конструктивних* стратегій ми відносимо активні дії з пошуку оптимальних варіантів виходу із ситуації із залученням членів групи або відповідних до проблематики ситуації фахівців: «Я зможу подолати»

або «Розкажіть – і я зроблю». Перша стратегія – «Я зможу подолати» – будеється на вірі у свої сили, на наявності в досвіді учасника групи позитивних результатів долання інших складних соціальних ситуацій. Така людина намагається відшукати ресурси в собі, має досвід батьківської родини, коли отримувала необхідну підтримку і могла спиратися на інших у процесі долання. Також учасники груп зазначали, що їм допомагає обирати таку стратегію досвід участі у спортивних змаганнях, музичних і танцювальних конкурсах, предметних олімпіадах і т. ін. Вони повідомляли, що їхня віра в себе спирається на реальні факти долання, коли вони мають право на помилку і в разі потреби – час на її виправлення. Це доросла, адекватна позиція щодо проживання складних соціальних ситуацій. Стратегія «Розкажіть – і я зроблю» також спирається на адекватний погляд на складну соціальну ситуацію. Але ця стратегія відрізняється від попередньої тим, що людина від самого початку долання шукає фахівців, які їй можуть допомогти. Вона оцінює ситуацію як таку, яка потребує додаткових знань та ресурсів, і які їй може надати відповідний професіонал. Ці стратегії людини може використувати як самостійні, а може поєднувати їх задля вирішення питання. Особливістю конструктивних стратегій є активна дія людини, спрямована на пошук виходу зі складної соціальної ситуації, коли сильна позиція «я зможу» поєднується з постулатом: «самотужки» або «за допомогою фахівців». У цих стратегіях немає місця для позицій безсилля, неможливості та фатальності ситуації.

Умовно-конструктивні стратегії (за певних умов можуть перетворюватися в деструктивні) спрямовані на пошук причин ситуації, коли презентується лише демонстрація готовності діяти, а не сама дія: «Пошук причин» та «Формування готовності». Вибір цих стратегій, імовірно, свідчить про нездатність чи небажання людини справлятися з негараздами самостійно. Зовнішньо стратегія «Пошук причин» виглядає як готовність до дії, але при цьому людина має готовність, а не наснагу почати діяти. У неї немає мотиву: розкажіть – і я зроблю. Такі люди потребують постійної уваги з боку фахівців, але очікувати на результативність кризового втручання – марна справа. Учасники груп описують своє становище такими словами: «оце в мене так і чому», «я не знаю, що з цим робити», «у мене так завжди після події», «немає виходу». Стратегія «Формування готовності» демонструє інфантильне бажання бути керованим і при цьому не відповідати за наслідки або взагалі брак бажання долати кризові стани. Зазвичай особи, які керуються цим стереотипом, скаржаться групі на численні перешкоди на шляху долання, виявляючи нездатність діяти цілеспрямовано, або, маючи неусвідомлену вигоду від власного стану, імітують свою

активність. Для позначення цієї стратегії характерні такі вислови, як «я все зроблю, що Ви скажете», «треба прислухатися й діяти», «я скажете», «я спробую».

Деструктивні стратегії характеризуються неприйняттям зовнішньої допомоги: «Моя ситуація унікальна», «Самотність у групі», «Складність ситуації». Розгляньмо їх детальніше. Так, для стратегії «Моя ситуація унікальна» характерне розуміння, що треба зі своєю бідою справлятися самотужки, бо ніхто не зможе дати їй раду, а згода на допомогу ззовні може бути свідченням слабкості та фактично виставляння себе безпомічним у кризовій ситуації, що неприпустимо з погляду професійної компетентності. Цю стратегію учасники груп позначали такими когнітивними конструктами: «ми не знали, що робити, бо ніхто не робив цього раніше», «нашу біду люди не розуміють», «краще промовчати». «не треба просити про допомогу», «нам ніхто не допоможе», «який психолог зрозуміє, що зі мною», «просити про допомогу соромно». Стратегія «Самотність у групі» відображає знецінення особистістю чи групою власних переживань, намагання за будь-яких обставин зберегти ілюзію благополуччя або перекреслити, витіснити подію, не проживши її. Таке когнітивне узагальнення демонструє також психологічні захисні механізми, коли переживання складної соціальної ситуації спричинює нестерпний емоційний біль і коли неможливо з ним справлятися. Вона позначається такими висловами: «все ОК», «нічого страшного, справляємося», «якось буде», «так нічого не сталося». Наступна стратегія – «Складність ситуації» – демонструє невіру в дієвість допомоги, у компетентність тих, хто хоче допомогти, з одного боку, і навмисне применшення потреби в сторонній допомозі – з другого. Це як ставити під сумнів результативність допомоги: «якщо у вас нічого не вийде, то що з цього буде – краще б не починали». Таке ставлення до можливої допомоги ніби підкреслює унікальність переживання, з яким неможливо справитися навіть професіоналам. Тобто людина каже собі: «Це нестерпно, з таким ніхто не може справитися – і ніхто не зможе допомогти». Таке ставлення до своїх станів показує, що людина переживає стадію відмови в процесі проживання кризової події: «такого зі мною не могло статися» або «таке пережити неможливо». Для цієї стратегії характерні такі конструкти: «і що ви можете тут зробити?», «а що, є хтось, хто допоможе?», «іншим потрібніше», «і що буде?», «нащо вам мої проблеми?».

Практична/соціальна значущість роботи. Проведена робота дає змогу фіксувати процеси символізації досвіду долання складних соціальних ситуацій та подальшої побудови відповідних стратегій.

Подолання кризових ситуацій у малих групах допомагає знижувати соціальну напруженість, коли йдеться про роботу з вразливими категоріями населення: люди можуть спиратися на ресурси своїх груп у складних для них ситуаціях. Результати роботи стануть також у пригоді ведучим аналогічних груп, оскільки розкривають процес додання складних соціальних ситуацій у групі, фіксуючи етапи їх проживання, що, безперечно, сприятиме компетентному супроводу динаміки групи.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Групова робота висвітила особливості символізації досвіду проживання складних соціальних ситуацій, де індивідуально пережиті ситуації відображаються в динаміці змін і трансформацій, а групові мають статичний характер символів. Також визначено притаманні учасникам груп стратегії додання складних соціальних ситуацій: конструктивні, умовно-конструктивні та деструктивні. Описані стратегії відображають процес символізації досвіду додання таких ситуацій. Наприклад, індивідуальними символами в разі актуальної особистісної складної ситуації стають загальнолюдські (універсальні) символи. Учасники груп використовують природні, предметні та абстрактні зображення, які демонструють динамічність розвитку, сюжетність або внутрішню логіку виділених символів.

Проведена групова робота не може претендувати на всеохопність, а наявність певних закономірностей – на універсальність. Подальші дослідження можуть розгортатися в декількох напрямках. Так, ми вважаємо перспективними дослідження малих груп з погляду їхньої ресурсності для осіб, що перебувають у таких ситуаціях. Також цікавими для психологів будуть дослідження групових упереджень щодо стратегій додання складних соціальних ситуацій. Вважаємо, що виявлення певних закономірностей у процесі символізації і стереотипізації отриманого досвіду додання складних соціальних ситуацій у групі чи індивідуально також може становити інтерес для науковців.

Отже, символізація досвіду допомагає інтегрувати отримані результати успішного додання кризових подій та вибудовувати перспективи розвитку групи й особистості в ній, виводить досвід у метапозицію, що сприяє більш ефективному опрацюванню пережитого. Вивчення символів групи також дає змогу більш ефективно використовувати їх у соціальній рекламі, логотипах громадських об'єднань тощо. Пояснення сенсу подій у символічній формі уможливує осмислення та використання цих знань у власному житті, коли залишається досвід додання і є потреба у визнанні успішності цього додання. Виявлені та описані групові стратегії додання стануть у пригоді соціальним і практичним психологам, полегшать розпізнавання

цих стратегій під час роботи з групами, що сприятиме пошуку конструктивних шляхів долаття складних соціальних ситуацій або опануванню не властивих людині або групі стратегій задля виходу з таких ситуацій.

Висловлюємо подяку всім учасникам груп за їхню щирість та бажання поділитися власним досвідом. Також щиро вдячні Товариству Червоного Хреста України та ГО «Родина ветеранів АТО/ООС» за можливість співпраці та срияння проведенню цієї роботи.

Список використаних джерел

Богданов, С., & Залеська, О. (2018). *Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації*. Київ: Пульсари.

Вознесенська, О. Л., & Сидоркіна, М. Ю. (2015). *Арттерапія у подоланні психічної травми*. Київ: Золоті ворота

Вольнова Л. М. (Ред.) (2012). *Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова.

Герман, Д. (2015). *Психологічна травма та шлях до видужання. Наслідки насилля – від знущань в сім'ї до політичного терору*. Львів: Видво Старого Лева.

Горностай, П. (2019). Групові захисні механізми як форма реагування на колективні травми. *Проблеми політичної психології*, 8 (22), 89–114.

Калмыкова, Е. С., & Падун, М. А. (2002) Ранняя привязанность и ее влияние на устойчивость к психической травме. *Психологический журнал*, 23 (5), 88–105.

Кісарчук, З. Г., Омельченко, Я. М., Лазос, Г. П., Литвиненко, Л. І., & Царенко, Л. Г. (2015). *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій*. Київ: Логос.

Коноплева, И. Н., & Калягин, Ю. С. (2011). Саморегуляция психических состояний как элемент психологической готовности к деятельности в экстремальных условиях. *Психология и право*, 4. Взято из <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n4/49298.shtml>

Лазоренко, Б. П., & Кальницька, К. О. (2019). Теоретична модель соціально-психологічного супроводу реадптації ветеранів Антитерористичної операції / Операції об'єднаних сил в умовах гібридних війни і миру. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 44 (47), 26–36.

Лебедева, Л. Д., Никонорова, Ю. В., & Тараканова, Н. А. (2006). *Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии*. Санкт-Петербург: Речь.

Левин, К. (2000). *Теория поля в социальных науках*. Санкт-Петербург: Речь.

Мироненко, Г. В. (2015). Проживання нового наративу як спосіб психологічної реабілітації у посттравматичній ситуації. *Київський науково-педагогічний вісник*, 6 (06), 71–76.

Титаренко, Т. М. (2020). Соціально-психологічний супровід посттравматичних особистісних трансформацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 45 (48), 59–68.

Чорна, Л. Г., & Слюсаревський, М. М. (2016). Поведінка дитини в пожежонебезпечних ситуаціях і методики її дослідження. В *Сучасний стан цивільного захисту України: перспективи та шляхи до Європейського простору*, Матеріали 18 Всеукраїнської науково-практичної конференції рятувальників (с. 265–267). Київ: ІДУЦЗ.

Юнг, К. (2016). *Архетипи і символ*. Москва: Канон+РООІ «Реабілітація»

Friedman, P. (1952). The Bridge: A Study in Symbolism. *The Psychoanalytic Quarterly*, 21(1), 49–80. doi: [10.1080/21674086.1952.11925866](https://doi.org/10.1080/21674086.1952.11925866)

Goin, M. (2003). The «Suicideprevention contract»: A dangerous myth. *Psychiatric News*, (38), 3–7.

Jones, E. (1948). *The theory of symbolism, in Papers on Psychoanalysis*. (5th edn.). London: Hogarth.

Wastell, C. (2011). *Understanding trauma and emotion: Dealing with trauma using an emotion focused approach Australia*. Crows Nest: Allen & Unwin.

References

Bohdanov, S., & Zaleska, O. (2018). *Psykhosotsialna pidtrymka v kryzovii sytuatsii*. Kyiv: Pulsary. (in Ukrainian)

Chorna, L. G., & Slyusarevskyy, M. M. (2016). Povedinka dytyny v pozhezhonebezpechnykh sytuatsiakh i metodyky yii doslidzhennia. In *Suchasnyi stan tsyvilnoho zakhystu Ukrainy: perspektyvy ta shliakhy do Evropeiskoho prostoru*, Materialy 18 Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii riaduvalnykyv (pp. 265–267). Kyiv: IDUTsZ. (in Ukrainian)

German, D. (2015). Psykholohichna travma ta shliakh do vyduzhannia. Naslidky nasyllia – vid znushchan v simi do politychnoho teroru. Lviv: Vydavnytstvo Staroho Leva. (in Ukrainian)

Goin, M. (2003). The «Suicideprevention contract»: A dangerous myth. *Psychiatric News*, (38), 3–7. (in English)

Gornostai, P. (2019). Grupovi zakhyni mekhanizmy yak forma reahuvannia na kolektyvni travmy. *Problemy politychnoi psykholohii*, 8 (22), 89–114. (in Ukrainian)

Friedman, P. (1952). The Bridge: A Study in Symbolism. *The Psychoanalytic Quarterly*, 21:(1), 49–80. doi: [10.1080/21674086.1952.11925866](https://doi.org/10.1080/21674086.1952.11925866) (in English)

Jones, E. (1948). *The theory of symbolism, in Papers on Psychoanalysis*. (5th edn.). London: Hogarth. (in English)

Kalmykova, E. S., & Padun, M. A. (2002). Rannyya privyazannost i eye vliyaniye na ustoychivost k psikhicheskoy travme. *Psikhologicheskyy zhurnal*, 23 (5), 88–105. (in Russian)

Kisarchuk, Z. H., Omelchenko, Ya. M., Lazos, G. P., Lytvynenko, L. I., & Tsarenko, L. G. (2015). Psykholohichna dopomoha postrazhdalym vnaslidok kryzovykh travmatychnykh podii. Kyiv: Lohos. (in Ukrainian)

Konopleva, I. N., & Kalygin, Yu. S. (2011). Samoregulyatsiya psikhicheskikh sostoyaniy kak element psikhologicheskoy gotovnosti k deyatelnosti v ekstremalnykh usloviyakh. *Psikhologiya i pravo*, 4. Retriw from <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2011/n4/49298.shtml> (in Russian)

Lazorenko, B. P., & Kalnytska, K. O. (2019). Teoretychna model sotsialno-psykholohichnoho suprovodu readaptatsii veteraniv Antyterorystichnoi operatsii / Operatsii obiednanykh syl v umovakh hibrydnykh viiny i myru. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, [Scientific Studios on Social and Political Psychology], 44 (47), 26–36. (in Ukrainian)

Lebedeva, L. D., Nikonorova, Yu. V., & Tarakanova, N. A. (2006). *Entsiklopediya priznakov i interpretatsiy v proektivnom risovanii i art-terapii*. St. Petersburg: Rech. (in Russian)

Myronenko, H. V. (2015). Prozhyvannia novoho naratyvu yak sposib psykholohichnoi reabilitatsii u posttravmatychnii sytuatsii. *Kyivskyy naukovopedahohichnyi visnyk*, 6 (06), 71–76. (in Ukrainian)

Tytarenko, T. M. (2020). Sotsialno-psykholohichnyi suprovid posttravmatychnykh osobystisnykh transformatsii. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, [Scientific Studios on Social and Political Psychology], 45 (48), 59–68. (in Ukrainian)

Yung, K. (2016). *Arkhetip i simbol*. Moscow: Kanon ROOI «Reabilitatsiya». (in Russian)

Volnova, L. M. (2012). *Psykhosotsialna dopomoha v roboti z kryzovoiu osobystistiu*. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Drahomanova. (in Ukrainian)

Voznesenska, O. L., & Sydorkina, M. Yu. (2015). *Artterapiia u podolanni psykhičnoi travmy*. Kyiv: Zoloti vorota. (in Ukrainian)

Wastell, C. (2011). *Understanding trauma and emotion: Dealing with trauma using an emotion focused approach Australia*. Crows Nest: Allen & Unwin. (in English)