

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ТРАНСФОРМАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ В УКРАЇНСЬКОМУ СУСПІЛЬСТВІ

В. О. Васютинський

ДОЛАЮЧИ БІДНІСТЬ У СОБІ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИ

Самоефективність особи містить соціально-психологічні складові. Носії бідності як стилю життя неефективно використовують взаємодію із соціальним оточенням, виявляють пасивність у громадській діяльності. У зв'язку із цим увиразнюється проблема підвищення ролі соціально-психологічного впливу на таких осіб. Зміст психологічної допомоги їм зосереджується навколо трьох складових: цілей, організаційних форм і методів, прийомів впливу та способів взаємодії. Носії бідності визнають потребу психологічної допомоги для себе, проте їхнє визнання має екстернальний характер. Від оточення вони очікують на допомогу в подоланні страхів і невпевненості та підвищенні самооцінки. Вони мало цікавляться позитивним досвідом інших людей та можливостями його використання у власній життєдіяльності, натомість віддають перевагу малопродуктивному спілкуванню з носіями подібних проблем. У практичній психологічній допомозі носіям бідності доцільно дотримуватися такої послідовності: робота з подолання страхів і невпевненості, обговорення життєвих сценаріїв, орієнтація на позитивні приклади, обмін життєвим досвідом.

Ключові слова: бідність як стиль життя, самоефективність, ціннісно-орієнтаційне самовизначення, соціально-психологічні засоби впливу, психологічна допомога.

Проблема. Протягом 2014 р. в межах теми “Соціально-психологічні чинники подолання бідності як стилю життя” вирішувалося завдання з вироблення й апробації соціально-психологічних засобів запобігання та подолання бідності в процесі ціннісно-орієнтаційного самовизначення.

Засоби психологічної підтримки бідних у подоланні притаманного їм стилю життя здебільшого спрямовано на особистісну корекцію. З цього погляду за цікавий орієнтир може правити досягнення певного рівня самоефективності, яку А. Бандура визнав за основу людської суб'єктності, – переконання особи щодо її здатності керувати

подіями, які впливають на її життя, віра в себе та власну компетентність [1; 11, с. 695–696; 13; 15].

Водночас Бандура досить пильно поставився до міжособово-комунікативних джерел функціонування особи. У міжсуб'єктних транзакціях люди є як виробниками, так і продуктами соціальних систем. Соціальні структури створюються в результаті людської діяльності, а соціоструктурні практики накладають обмеження і забезпечують сприятливі ресурси та структури можливостей для особистого розвитку й функціонування [14]. Відтак належить уважніше придивитися до психологічного змісту самоефективності як особистісної власності, з одного боку, але і як соціального (соціоструктурного) продукту – із другого.

Згодом Бандура розширив категорію самоефективності до колективної ефективності як переконання людей у тому, що їхні спільні зусилля можуть спричинити соціальні зміни. Цю колективну ефективність він розглядав радше в широкому соціальному, ніж у безпосередньо міжособовому контексті – аж до транснаціональної включеності і взаємозалежності, зростання яких посилює колективну ефективність у здійсненні контролю над особистими долями і національним життям [11, с. 699–700; 13].

Можна гадати, що оптимальне соціально-психологічне розуміння самоефективності міститься десь у проміжку між описаними Бандурою двома її рівнями – суто особистісним і транснаціональним. Позаяк від носіїв культури бідності важко очікувати на свідому активність із пошуку кваліфікованої психологічної допомоги (власне, наявність такої активності якраз означала б істотне подолання ними своїх психологічних вад), то видається доцільним і доречним спрямувати увагу на міжособово-комунікативні обставини, які спонукають незможних осіб до підвищення їхньої самоефективності.

У такому контексті привертає увагу низка російських психологічних і соціологічних досліджень. За результатами вивчення способу життя і стратегій виживання бідних Н. Є. Тихонова зробила висновок, що їхня проблема полягає радше в неможливості вести той спосіб життя, який веде більшість їхніх співгромадян. Це пов'язано, зокрема, з обмеженнями соціальної участі, специфікою соціальних контактів [9].

К. Муздибаєв зазначає, що для бідних характерним є пошук винуватців свого неблагополуччя (як спроба, з одного боку, виправдати свою невдачу, а з другого – зберегти самоповагу), упередженість та переадресування гніву на інших осіб [7].

Вивчаючи соціальну адаптацію малозабезпечених сімей у нових соціально-економічних умовах, Г. Є. Пляскіна виявила, що патерналістськи-егалітаристські соціальні очікування психологічно перешко-

джають виборові активних і конструктивних стратегій адаптації, виправдовують пасивні і навіть підштовхують до деструктивних стратегій [8].

П. М. Козирева відзначає в нинішньому російському суспільстві підвищення значущості активних моделей і способів соціально-економічної адаптації. Натомість розвиткові адаптаційних процесів перешкоджають, зокрема, висока залежність громадян від держави та брак ефективного механізму реалізації людського капіталу [5].

Досліджуючи соціальні ресурси молодих сімей у подоланні бідності, М. В. Мезенева розглядає, зокрема, ресурси соціальних мереж ("сильні" зв'язки – стосунки в сім'ї – і "слабкі" зв'язки – стосунки зі знайомими). Бідні молоді сім'ї мають нижчий, порівняно із забезпеченими, рівень посідання соціальних ресурсів: їм властива нерозвиненість стосунків за домінування "сильних" зв'язків [6].

Отже, під впливом соціальних оцінок, що їх отримує особа у відповідь на свої дії, вона навчається (або не навчається) регулювати свою поведінку та внутрішні психоемоційні стани, набуває (або не набуває) здатності більш-менш відсторонено ставитися до самої себе. (Якщо не навчається і не набуває, то формується низька самоефективність). Тому психологічна допомога носіям бідності як стилю життя може і повинна спиратися на підтримку і впливи з боку оточення. Вироблення й апробація відповідних засобів становили зміст наших досліджень, а висвітлення їхніх результатів є *метою цієї статті*.

Емпірична частина дослідження складалася з кількох етапів.

Перший етап було присвячено з'ясуванню структури та змісту соціально-психологічних засобів підвищення самоефективності носіїв бідності. Насамперед йшлося про визначення змістових і формальних складових психологічної допомоги представникам такої соціальної категорії. Із цією метою опитано 34 студентів-магістрантів психологічної спеціальності Київського національного університету імені Тараса Шевченка та Житомирського державного університету імені Івана Франка. Студенти описували засоби психологічної підтримки осіб, які потерпають через матеріальну незабезпеченість, спричинену їхньою життєвою безпорадністю.

Зроблені описи за допомогою контент-аналізу поділилися на три групи: цілі психологічної допомоги, організаційні форми та методи, прийоми впливу та способи взаємодії. Більшість елементів мала індивідуально-особистісне забарвлення. Серед виявлених цілей психологічної допомоги соціально-комунікативний зміст найбільш чітко простежувався в таких позиціях, як посилення відповідальності та під-

вищення довіри. Із методів відносно виразніший соціально-комунікативний характер мали групова робота, профорієнтація, залучення до соціальних структур, робота з оточенням. Радше міжособовими за змістом можна було назвати такі прийоми впливу та способи взаємодії, як похвала й заохочення, зосередження уваги на позитивних зразках, показ привабливості свободи та відповідальності, спілкування з носіями подібних проблем, укладання корисних знайомств.

Наступним завданням стало виявлення значущих зв'язків між чинниками підвищення самоефективності життєво безпорадних осіб і змістом психологічної допомоги їм. Опитано 41 науковця Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Респондентам пропонували до кожного з восьми чинників, виділених на основі текстів А. Бандури [3], вибрати від одного до трьох елементів допомоги соціально-психологічного характеру, у змісті яких вони вбачають найбільше можливостей для прояву цього чинника.

За отриманими оцінками зроблено висновок, що серед соціально-психологічних чинників, які можуть сприяти підвищенню самоефективності особи як засобу подолання її життєвої безпорадності, увагу психологів насамперед привертають заохочення до власних досягнень, увиразнення зразків ефективної поведінки, організація прихильної громадської думки. У змісті психологічної допомоги домінують підвищення довіри та зосередження уваги на позитивних зразках. Серед методів роботи частіше йдеться про залучення до соціальних структур та групову роботу, натомість малоістотною виявилася профорієнтація. Що ж до ефективних прийомів, то експерти насамперед виділяли зосередження уваги на позитивних зразках.

У просторі зроблених експертами виборів проведено кластерний аналіз, за результатами якого виділилися п'ять кластерів. На цій підставі сформульовано п'ять основних засобів підвищення самоефективності носіїв бідності як стилю життя: знецінення особистісних причин невдач завдяки спілкуванню з носіями подібних проблем; спонукання до активності і подальша підтримка на основі залучення до соціальних структур; вирізнення позитивних та маскування негативних внесків особи до спільної діяльності з метою посилення почуття відповідальності; стимуляція до ідентифікації з позитивними зразками та заохочення до власних досягнень задля підвищення довіри; тактика скромних, але привабливих досягнень шляхом зосередження уваги на позитивних зразках.

Ці засоби було використано як матеріал для подальшого визначення змісту можливої корекційної роботи з носіями бідності. Із цією метою проведено тренінгові заняття з 38 студентами-психологами 5 курсу Житомирського державного університету імені Івана Франка.

Було поставлено завдання розробити систему засобів психологічної допомоги матеріально незабезпеченим особам, причиною неможливості яких є їхня власна життєва безпорадність. Узагальнення поданих студентами пропозицій привело до поділу їх на такі самі три групи, що й у вищеописаному опитуванні студентів-магістрантів, а саме: цілі психологічної допомоги, її організаційні форми та методи, прийоми впливу та способи взаємодії.

Отже, перший етап дослідження показав, що набір соціально-психологічних засобів підвищення самоефективності носіїв бідності як стилю життя є чималим, а водночас обмеженим. Цілі допомоги зосереджуються навколо корекції особистісних рис і постав на основі усвідомлення власних проблем та гармонізації стосунків з оточенням. Організаційні форми та методи – це переважно групова робота і взаємодія із соціальними структурами. Найефективніші прийоми впливу та способи взаємодії з оточенням полягають у колективному обговоренні наявних проблем, життєвого досвіду, планів і цілей, орієнтації на позитивні приклади, виконанні спільної діяльності.

Завдання *другого* етапу дослідження полягало у визначенні змістових зв'язків між ціннісними орієнтаціями особи, її схильністю бути бідною та здатністю до підвищення самоефективності. Із цією метою було опитано 123 студентів-психологів Київського національного університету імені Тараса Шевченка та Ужгородського національного університету, у т. ч. 11 хлопців і 112 дівчат.

Респондентам було запропоновано анкету, яка складалася з трьох частин. Перша частина – питальник “Психологічне тяжіння до бідності” [2]. (За результатами відповідей студентів було поділено на три групи – тих, які мають високий (47,2%), середній (32,5%) або низький (20,3%) рівень такого тяжіння). Другу частину складала Шкала загальної самоефективності [12]. (За показниками шкали виділилися дві групи – із високим (52,8%) і низьким (47,2%) рівнем). До третьої частини ввійшли 20 узятих із різних методик висловів, у змісті яких зафіксовано цінності. (На давніших етапах дослідження відповідні показники корелювали зі схильністю бути бідним, здатністю давати собі раду в скрутних ситуаціях).

У просторі отриманих оцінок здійснено факторний аналіз, за результатами якого виділилися шість факторів, що сукупно охоплюють 59,1% загальної дисперсії.

Лише один – четвертий – фактор (7,3%), який дістав назву “Громадська активність”, мав виразний соціально-психологічний зміст. У його межах найбільші відмінності між респондентами з різним рівнем психологічного тяжіння до бідності простежено в оцінках

вислову “Для мене важливо розвинути свої організаторські здібності, займаючись громадською діяльністю”: 3,08, 2,48 та 2,5 бала (за 4-бальною шкалою) в групах із низьким, середнім та високим рівнем такого тяжіння ($p \leq 0,01$). Тобто особи, не схильні бути бідними, активніше вдаються до організаторської та громадської діяльності.

Цей самий вислів істотно диференціював респондентів, поділених за ознакою самоефективності: 2,89 і 2,29 бала “на користь” більш самоефективних ($p \leq 0,01$).

Під час *третього* етапу завданням дослідження було виявити змістові зв'язки між схильністю особи до вибору бідності як стилю життя і її психологічною спрямованістю на підвищення самоефективності з використанням засобів, що їх пропонує оточення. Опитано 296 студентів Київського національного університету імені Тараса Шевченка (психологи, політологи, філософи) та Ужгородського національного університету (психологи), у т. ч. 60 чоловіків і 236 жінок.

Респондентам було запропоновано анкету, яка складалася, зокрема, із питальника “Психологічне тяжіння до бідності”, за яким респонденти поділилися на групи з низьким (23,7%), середнім (33,4%) та високим (42,9%) рівнем такого тяжіння. Другу частину склав перелік можливих або бажаних цілей (результатів), організаційних форм і методів роботи, конкретних прийомів та способів взаємодії, на які розраховують респонденти в разі звернення по психологічну допомогу.

Порівняння показників респондентів із різним рівнем психологічного тяжіння до бідності показало брак принципових відмінностей між їхніми уподобаннями щодо організаційних форм і методів роботи.

Принциповішими виявилися відмінності в оцінці цілей психологічної допомоги. Особливо значуще це стосується бажання подолати страхи й невпевненість, яке найвиразніше показали особи з високим рівнем психологічного тяжіння до бідності (68%); близький до них показник мали особи із середнім рівнем (65,7%); натомість респонденти, яким таке тяжіння маловластиве, істотно менше (37,7%) потребують долати свої страхи й невпевненість ($p \leq 0,01$).

Таким чином, очікування респондентів від можливої психологічної допомоги істотно залежать від їхнього суб'єктивного статусу у сфері власної зарадності щодо матеріальних проблем. Що безпораднішою є особа, то більше вона сподівається на те, що “хтось” може (повинен?) допомогти їй стати сміливішою, упевненішою, прихильнішою до самої себе.

Серед прийомів і способів психологічної допомоги найбільш показовими виявилися позитивні приклади людей, які досягли успіху: про свій інтерес до них повідомили 32,8% респондентів, що мають високий рівень психологічного тяжіння до бідності, 42,4% тих, хто має

середній рівень, і 53,6% склали особи з низьким рівнем такого тяжіння ($p \leq 0,01$). Виходить, що саме останні, тобто ті, хто найменше потребує власне психологічної допомоги, найбільше орієнтуються на ознайомлення з позитивним досвідом інших людей та, очевидно, готові брати його на озброєння. Натомість проблемні особи такими речами цікавляться менше: переносити на себе чужий досвід їм чи то важко, чи то неохота.

Із цього роду даними кореспондує й оцінка такого прийому, як обмін життєвим досвідом: його вище оцінили особи, не схильні бути бідними (53,6%), порівняно із схильними (40,8%) та, ще більше, із тими, кому властивий середній рівень цієї схильності (35,4%; $p \leq 0,05$).

А ось такий прийом, як спілкування з особами, які мають подібні проблеми, респонденти, що схильні бути бідними, відзначали значуще частіше (30,4%), ніж схильні середньо (19,2%) або мало (17,4%; $p \leq 0,05$). Можна зробити висновок, що в ставленні до оточення психологічне тяжіння до бідності спонукає радше до емоційно насиченого, але навряд чи продуктивного спілкування з до себе подібними, ніж до намагання взяти позитивний досвід інших за керівництво до дії.

Для того щоб установити, чи впливає усвідомлення особою притаманного їй психологічного тяжіння до бідності на підвищення її самоефективності, частині опитаних – 173 студентам Київського національного університету імені Тараса Шевченка (49 чоловіків і 124 жінки) – було запропоновано виконати ще одне завдання. Після заповнення питальника “Психологічне тяжіння до бідності” вони працювали з переліком рис, що характеризують людей, яким властива схильність бути бідними.

Спочатку з-поміж цих рис потрібно було вибрати ті, що притаманні самому респондентові, після чого належало дати короткий опис того, у чому саме кожна з вибраних рис проявляється. Ця робота передбачала спонукання учасників до самооцінки та самоаналізу як еventуально бідних осіб. За результатами такого аналізу респондентів було поділено на дві групи – тих, хто визнає в собі таку схильність, і тих, хто її заперечує.

Лише після виконання цього завдання респонденти оцінювали вищезгадані цілі підвищення самоефективності, організаційні форми і методи роботи, прийоми та способи допомоги як характеристики звернення по психологічну консультацію.

На підставі отриманих даних визначено чотири групи випробуваних: ті, хто має високу схильність до бідності і визнає це (40 осіб); хто має високу схильність до бідності, але заперечує це (29 осіб); хто має низьку схильність до бідності, але визнає її в собі (20 осіб); хто має

низьку схильність до бідності і заперечує її (25 осіб). (Для посилення контрастності між досліджуваними групами із вибірки було вилучено респондентів із середнім рівнем тяжіння до бідності).

Далі на основі критерію Фішера було здійснено порівняння відповідей представників цих груп. Практично не було відмінностей у виборі організаційних форм і методів підвищення самоефективності.

Найвиразніші відмінності простежено в оцінках прийомів та способів психологічної допомоги. Зафіксовано істотно вищу орієнтацію осіб, які мають низький рівень тяжіння до бідності, але визнають його в собі, на позитивні приклади людей, які досягли успіху (80%). Обмін життєвим досвідом найбільше приваблює тих, хто має низьку схильність бути бідним і заперечує її (64%). Обговорювати життєві сценарії найчастіше люблять особи з високим рівнем тяжіння до бідності, які його в собі заперечують (51,7%).

Менш виразно поділилися респонденти за оцінкою цілей психологічної допомоги. Проте одна мета – подолати страхи і невпевненість – значуще диференціювала практично всі чотири групи: тих, хто має високу схильність до бідності і визнає це (72,5%), має низьку схильність, але визнає її (55%), має високу схильність, але заперечує це (41,4%), має низьку схильність і заперечує її (12%).

Загалом можна стверджувати, що особи, які обирають бідність як стиль життя, визнають потребу психологічної допомоги для себе. Проте таке визнання має радше екстернальний характер: вони охоче перекладають відповідальність за власну поведінку на інших людей. Ці особи більшою мірою орієнтуються на позбавлення від негативних рис, ніж розвиток позитивних. Від оточення насамперед очікують на допомогу в подоланні страхів і невпевненості та підвищенні самооцінки. Усвідомлення таких особливостей посилює в них відповідні очікування. На відміну від більш ефективних осіб, вони мало цікавляться позитивним досвідом інших людей та можливостями його використання у власній життєдіяльності. Натомість віддають перевагу малопродуктивному спілкуванню з носіями подібних до їхніх проблем.

Описані закономірності впливу психологічної допомоги різного змісту на свідомість і поведінку осіб, схильних до бідності як стилю життя, було перевірено експериментально на *четвертому* етапі дослідження.

Під час науково-практичного семінару для слухачів Вінницького обласного інституту післядипломної освіти педагогічних працівників було організовано дві тренінгові групи, до складу яких уходили вихователі дошкільних навчальних закладів, чисельністю 28 і 23 особи, усі жіночої статі.

Вправи, що їх було використано під час тренінгу в обох групах, взято переважно з книжки К. Фопеля [10] та різною мірою адаптовано до умов і цілей роботи. З огляду на дещо завелику чисельність груп більшість вправ було виконано в підгрупах, у їхніх межах обговорювано результати, а на загальний розгляд виносилися лише окремі приклади або зроблені підгрупою висновки. Утворення та переструктурування підгруп відбувалося на основі певних формальних ознак або за результатами спільної роботи.

Перед початком і після закінчення тренінгу учасники заповнювали анкету, що складалася з питальника “Психологічне тяжіння до бідності” та переліку 10 способів поведінки, до яких вони вдаються в скрутних ситуаціях [4].

Робота з першою групою мала на меті подолання страхів і невпевненості (що є проблемою осіб, схильних до бідності і які таку схильність у собі визнають). Для цього на початковому етапі стояла мета актуалізувати переживання учасниками цих негативних рис. Подальші вправи було спрямовано на поступове усвідомлення своїх страхів і невпевненості та послаблення їхньої інтенсивності через обговорення.

За результатами проведеної роботи виявилось, що рівень психологічного тяжіння до бідності в групі знизився, але незначуще, що не дає підстав говорити про наявність прямого психокорекційного ефекту. Що ж до можливих способів поведінки, то показники більшості їх не змінилися. У двох випадках було зафіксовано зміни на рівні тенденції, але в негативному щодо цілей впливу напрямі: знизилася прагнення “очолити яку-небудь справу” та посилилося намагання “не планувати далеко наперед”.

Можна відтак припустити, що інтенсивна й швидка актуалізація страхів і невпевненості призводить радше до негативного результату – фактичного зниження опорності особи на несприятливі життєві чинники. Натомість позитивні зміни, якщо й можливі, то внаслідок більш тривалої корекції, що має настати після початково травматичного самоусвідомлення.

Роботу в другій групі було побудовано на основі обміну життєвим досвідом (до такого способу роботи тяжіють найбільш благополучні особи – ті, хто має низьку схильність бути бідним і заперечує в собі таку схильність). Порівняння даних методик, що їх виконали учасники тренінгу до і після його проведення, показало, що в цьому випадку можна говорити про незначуще, але помітне на рівні тенденції послаблення психологічного тяжіння до бідності.

Спостережено також певні (на рівні тенденції) позитивні зміни у виборі способів поведінки: у виразилося намагання “здобути симпатію

інших людей” та послабилося прагнення “змінити обстановку і швидко в ній освоїтися”. (У попередніх дослідженнях до другого способу, попри його позірну привабливість, частіше вдавалися неефективні особи, які, очевидно, частіше відмовлялися від потреби щось змінити, ніж відгукувалися на швидке освоєння).

Отже, загалом зміни в другій тренінговій групі виявилися дещо прийнятнішими з огляду на бажане підвищення самоефективності учасників. Можна гадати, що в наданні психологічної допомоги життєво незарадним особам можливими є дві основні стратегії.

Перша полягає в попередньому створенні умов для достатньо глибокого усвідомлення ними своїх психологічних проблем, що має призвести спочатку до посилення негативних переживань та поглиблення психоемоційних проблем. Подальша робота повинна мати істотно психотерапевтичний характер і бути спрямованою на тривалий процес подолання особистісних травм і комплексів. Лише після досягнення позитивного результату стає доцільним набуття нового досвіду зараджування в складних ситуаціях.

Друга стратегія має більш позитивістське спрямування і зорієнтована на досягнення очевидних та зрозумілих для самої особи результатів у вигляді вмій і навичок, придатних для поліпшення адаптації та підвищення самоефективності. Комплекси і травми залишаються “за дужками” процесу здобування впевненості в собі як активному суб’єкті життєдіяльності.

Ще одну перевірку доцільності застосування певних тренінгових прийомів для корекції особистісних і міжособових постав носіїв бідності як стилю життя було здійснено під час тренінгів із підвищення особистісної самоефективності, проведених із відвідувачами районних центрів зайнятості Печерського та Солом’янського районів м. Києва. У заняттях, що тривали по три години, узяли участь 16 і 12 (разом – 28) осіб.

Структуру занять було зорієнтовано на послідовне виконання вправ, спрямованих на активізацію учасників, а далі – на самоаналіз, обговорення життєвих сценаріїв, обмін життєвим досвідом, обговорення позитивних прикладів. Крім традиційних для тренінгу вправ на знайомство та психогімнастичних прийомів було проведено вправи, що передбачали перевтілення в предмет, визначення свого місця в соціальній ієрархії, позитивну і негативну самооцінку, матеріальне самовизначення, аналіз ранніх переживань, оцінку себе як працівника, аналіз життєвих помилок, порівняння себе з образом позитивного прикладу тощо [10].

Щоб оцінити ефективність тренінгу, учасникам було запропоновано два варіанти анкети – на початку і наприкінці заняття, що міс-

тили, зокрема, 10 пунктів Шкали загальної самоефективності, 7 пунктів із переліку цінностей, за якими раніше було виявлено відмінності між респондентами з високим, середнім і низьким рівнями психологічного тяжіння до бідності, та 10 способів типової поведінки в скрутних ситуаціях, визначених за такою самою ознакою.

Статистично значущих відмінностей не зафіксовано. Неістотно (на рівні тенденції) зріс рівень самоефективності. Мали місце й невеликі позитивні зрушення за низкою окремих показників. Наприклад, у шістьох учасників підвищився рівень згоди з висловом “У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як маю поводитися” (знизився лише в одного, у решти – не змінився). У сімох учасників зменшилося бажання шукати допомоги інших людей у скрутних ситуаціях (в одного воно збільшилося, у решти – не змінилося). Тобто можна припускати, що в результаті тренінгу дещо зросла готовність діяти самостійно в проблемних умовах.

Водночас майже всі учасники позитивно висловилися з приводу своїх особистих вражень, серед яких чимале місце посідали відчуття зростого оптимізму, чіткішої визначеності, готовності активно діяти.

Висновки. Узагальнення отриманих результатів дає підстави стверджувати, що самоефективність особи – не лише особистісна, а й міжособова, соціально-комунікативна характеристика. Матеріально незабезпечені (та життєво беспорядні) особи здебільшого неефективно використовують переваги взаємодії із соціальним оточенням. У зв’язку із цим увиразнюється проблема, з одного боку, підвищення ефективності такої взаємодії для самих носіїв бідності, а з другого – посилення ролі соціально-психологічного впливу на них із метою корекції їхнього стилю життя.

Основні соціально-психологічні відмінності між особами з різним рівнем самоефективності і психологічного тяжіння до бідності проявляються у сфері громадської діяльності: ефективні та несхильні бути бідними особи активніше залучаються до різних форм громадського життя.

Показано, що зміст психологічної допомоги незаможним особам зосереджується навколо трьох складових: її цілей, організаційних форм і методів, прийомів впливу та способів взаємодії. Сформульовано п’ять основних засобів підвищення самоефективності носіїв бідності як стилю життя: знецінення особистісних причин невдач завдяки спілкуванню з носіями подібних проблем; спонування до активності і подальша підтримка на основі залучення до соціальних структур; вирізнення позитивних та маскування негативних внесків особи до спільної діяльності; стимуляція до ідентифікації з позитивними зразками та

заохочення до власних досягнень; тактика скромних, але привабливих досягнень.

Особи, які обирають бідність як стиль життя, визнають потребу психологічної допомоги для себе, проте їхнє визнання має екстернальний характер. Від оточення вони насамперед очікують допомоги в подоланні страхів і невпевненості та підвищенні самооцінки. На відміну від більш ефективних осіб, вони мало цікавляться позитивним досвідом інших людей та можливостями його використання у власній життєдіяльності. Натомість віддають перевагу малопродуктивному спілкуванню з носіями подібних до їхніх проблем.

Практичне застосування соціально-психологічних методів і прийомів підвищення самоефективності носіїв бідності доцільно вибудовувати в такій послідовності: робота з подолання страхів і невпевненості (якщо мається на увазі тривалий розгорнутий процес з елементами психотерапевтичного впливу), обговорення життєвих сценаріїв, орієнтація на позитивні приклади, обмін життєвим досвідом.

Література

1. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.
2. Васютинський В. О. Культура бідності: соціально-психологічний зміст та інструментарій дослідження / В. О. Васютинський // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – Т. XI. Соціальна психологія. – Вип. 6. – Кн. 1. – С. 119–128.
3. Васютинський В. О. Особливості комунікативних орієнтацій осіб, які психологічно тяжіють до бідності / В. О. Васютинський // Права дітей із спектром аутистичних порушень: освітні, соціальні та медичні послуги : матеріали наук.-практ. конф. – Львів : Тріада плюс, 2013. – С. 24–29.
4. Васютинський В. О. Стиль життя як соціально-психологічна характеристика культури бідності / В. О. Васютинський // Наукові студії із соціальної та політичної психології : зб. статей / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соц. та політ. психології. – К., 2012. – Вип. 30 (33). – С. 19–32.
5. Козырева П. М. Социальная адаптация населения России в постсоветский период / П. М. Козырева // Социологические исследования. – 2011. – № 6. – С. 24–36.
6. Мезенева М. В. Социальные ресурсы молодых семей в преодолении бедности (на материалах Вологодской области) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. социол. наук : спец. 22.00.04 “Социальная структура, социальные институты и процессы” / М. В. Мезенева, С.-Петербург. гос. ун-т. – Санкт-Петербург, 2012. – 30 с.
7. Муздыбаев К. Переживание бедности как социальной неудачи: атрибуция ответственности, стратегии совладания и индикаторы депривации / К. Муздыбаев // Социологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 5–32.

8. Пляскина Г. Е. Социальная адаптация малообеспеченных семей в новых социально-экономических условиях (на материалах Республики Бурятия) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. социол. наук : спец. 22.00.04 "Социальная структура, социальные институты и процессы" / Г. Е. Пляскина, Бурятский гос. ун-т. – Улан-Удэ, 2007. – 23 с.
9. Тихонова Н. Е. Бедные: образ жизни и стратегии выживания / Н. Е. Тихонова // Куда идет Россия? Трансформация социальной сферы и социальная политика / под общ. ред. Т. И. Заславской. – М. : Дело, 1998. – С. 199–209.
10. Фопель К. В. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего : практ. пособие : пер. с нем. / К. В. Фопель. – 2-е изд. стер. – М. : Генезис, 2000. – 256 с.
11. Фрейджер Р. Личность: теории, эксперименты, упражнения / Р. Фрейджер, Дж. Фейдимен. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2001. – 864 с.
12. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самооффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек // Иностранная психология. – 1996. – № 7. – С. 71–77.
13. Ярошенко С. С. Синдром бедности / С. С. Ярошенко // Социологический журнал. – 1994. – № 2. – С. 43–50.
14. Bandura A. Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective / A. Bandura // Annual Review of Psychology. – 2001. – Vol. 52. – P. 1–26.
15. Domański H. Ubóstwo w społeczeństwach postkomunistycznych [Электронный ресурс] / H. Domański. – Warszawa : Instytut Spraw Publicznych, 2002. – Режим доступа : <http://www.cebi.pl/texty/maj03.doc>.

References

1. Bandura, A. (2000). *Teoriya sotsialnogo naucheniya* [Social Learning Theory]. St. Petersburg: Evraziya Publ. (rus).
2. Vasiutynskyi, V. O. (2013). Kultura bidnosti: sotsialno-psykholohichniy zmist ta instrumentarii doslidzhennia [Culture of poverty: social and psychological content and research tools]. *Aktualni problemy psykholohii* [Actual problems of psychology], volume XI, issue 6, part 1, 119–128 (ukr).
3. Vasiutynskyi, V. O. (2013). Osoblyvosti komunikatyvnykh orientatsii osib, yaki psykholohichno tiazhiit do bidnosti [Peculiarities of communicative orientations of people who are psychologically inclined towards poverty]. *Prava ditei iz spektrom autystychnykh porushen: osviti, sotsialni ta medychni posluhy* [The rights of children with spectrum of autistic disorders: educational, social, and medical services]. Lviv, pp. 24–29 (ukr).
4. Vasiutynskyi, V. O. (2012). Стиль життя як соціально-психологічна характеристика культури бідності [Life style as a social and psychological characteristic of culture of poverty]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii* [Scientific studies of social and political psychology], 30 (33), 19–32 (ukr).

5. Kozyreva, P. M. (2011). *Sotsialnaya adaptatsiya naseleniya Rossii v post-sovetskiy period* [Social adaptation of Russia population in the post-Soviet period]. *Sotsiologicheskije issledovaniya* [Sociological researches], 6, 24–36 (rus).
6. Mezeneva, M. V. (2012). *Sotsialnye resursy molodykh semey v preodolenii bednosti (na materialakh Vologodskoy oblasti)* [The young families' social resources in overcoming poverty (on the materials of Vologda region)], Abstract of Ph. D. dissertation, Saint Petersburg State University, St. Petersburg (rus).
7. Muzdybaev, K. (2001). *Perezhivanie bednosti kak sotsialnoy neudachi: atributsiya otvetstvennosti, strategii sovladaniya i indykatory deprivatsii* [Feelings of poverty as a social fail: attribution of responsibility, coping strategies, and indicators of deprivation]. *Sotsiologicheskij zhurnal* [Sociological journal], 1, 5–32 (rus).
8. Plyaskina, G. E. (2007). *Sotsialnaya adaptatsiya maloobespechennykh semey v novykh sotsialno-ekonomicheskikh usloviyakh (na materialakh Respubliki Buryatiya)* [Social adaptation of the low income families in the new socio-economic conditions (on the materials of the Republic of Buryatia)], Abstract of Ph. D. dissertation, Buryatiya State University, Ulan-Ude (rus).
9. Tikhonova, N. E. (1998). *Bednye: obraz zhizni i strategii vyzhivaniya* [The poor people: a way of life and the strategies of survival]. In T. I. Zaslavskaya (eds.), *Kuda idet Rossiya? Transformatsiya sotsialnoy sfery i sotsialnaya politika* [Where is Russia going? Transformation of a social sphere and social politics]. Moscow: Delo (pp. 199–209) (rus).
10. Vopel, K. (2000). *Psikhologicheskie gruppy: Rabochie materialy dlya vedushchego* [Materialien für Gruppenleiter], 2nd ed. Moscow: Genezis Publ. (rus).
11. Frager, R. and Fadiman, J. (2001). *Lichnost: teorii, eksperimenty, uprazhneniya* [Personality and Personal Growth], St. Petersburg: Praym-Evroznak Publ. (rus).
12. Schwarzer, R., Jerusalem, M. and Romek, V. (1996). *Russkaya versiya shkaly obshchey samoeffektivnosti R. Schwarzera i M. Erusalema* [Russian version of R. Schwarzer and M. Jerusalem's general self-efficacy scale], *Inostrannaya psikhologiya* [Foreign Psychology], 7, 71–77 (rus).
13. Yaroshenko, S. S. (1994). *Sindrom bednosti* [Syndrome of poverty]. *Sotsiologicheskij zhurnal* [Sociological journal], 2, 43–50 (rus).
14. Bandura, A. (2001). *Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective*. *Annual Review of Psychology*, 52, 1–26.
15. Domański, H. (2002). *Ubóstwo w społeczeństwach postkomunistycznych* [Poverty in the post-Soviet societies]. Warszawa: Instytut Spraw Publicznych Publ.: <http://www.cebi.pl/texty/maj03.doc> (pol).

Васютинский В. А. Преодолевая бедность в себе: социально-психологические средства повышения самооффективности личности

Самооффективность личности содержит социально-психологические составляющие. Носители бедности как стилиа жизни неэффektivно используют взаимодействие с социальным окружением, проявляют пассивность в общественной деятельности. В связи с этим более отчетливой становится проблема повышения роли социально-психологического воздействия на данных лиц. Содержание психологической помощи им сосредоточивается вокруг трех составляющих: целей, организационных форм и методов, приемов воздействия и

способов взаимодействия. Носители бедности признают потребность в психологической помощи для себя, однако их признание носит экстернальный характер. От окружающих они ожидают помощи в преодолении страхов и неуверенности и повышении самооценки. Они мало интересуются положительным опытом других людей и возможностями его использования в собственной жизнедеятельности, предпочитая при этом малопродуктивное общение с носителями подобных проблем. В практической психологической помощи носителям бедности целесообразно соблюдать такую последовательность: работа по преодолению страхов и неуверенности, обсуждение жизненных сценариев, ориентация на положительные примеры, обмен жизненным опытом.

Ключевые слова: бедность как стиль жизни, самоэффективность, ценностно-ориентационное самоопределение, социально-психологические

Vasiutynskiy V. O. Overcoming Poverty in Oneself: Social and Psychological Means of Increasing Person's Self-Efficacy

A person's self-efficacy includes the social and psychological components. People in poverty as a lifestyle are inefficient in using interaction with the social environment and passive in social activities. In this regard, the problem of increasing role of social and psychological impact on these persons becomes clearer. A content of psychological help for them focuses on three components: the objectives, the organizational forms and methods, the techniques of influence and the ways of interaction. People in poverty recognize a need of psychological help for themselves, but their recognition is the nature of externalities. They expect others to help in overcoming fears and uncertainties and improving self-esteem. They have little interest in other people's positive experiences and the opportunities to use it in their own life activity, preferring thus unproductive communication with the people of similar problems. In practical psychological help for the people in poverty it is advisable to follow such sequence: work to overcome the fears and uncertainties, discussing life scenarios, focus on the positive examples, and the exchange of experiences.

Key words: poverty as a life style, self-efficacy, value-orientation self-determination, social and psychological means of influence, psychological help.

© Васютинський В. О.

О. В. Сушич

**ДИНАМІКА ПОЛІТИЧНИХ І ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЦЕСІВ
У СУЧАСНІЙ УКРАЇНІ**

Чинники формування нинішньої ситуації в Україні проаналізовано в ситуаційному контексті, визначено її найхарактерніші тенденції та перспективи подальшого науково-аналітичного осмислення. Приді-